

PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA ENTRE PARES: **¿CÓMO ORGANIZAR MI DÍA?**

Durante este periodo en casa es importante mantener el control y organización de nuestras tareas diarias, ayudándonos a manejar la ansiedad y promoviendo las interacciones familiares positivas.

Hoy les enseñaremos a llevar control de su tiempo en casa para disfrutar más en familia.



Paso 1



Crea una lista de cosas por hacer con horarios específicos para cada acción, lo importante es cumplir con ese horario.

Paso 2



Marca lo que ya hiciste. Usa marcadores de colores o un visto.
¿Ves cómo funcionan?



QUE HACER

- LLAMAR A MAMÁ
- IR AL SUPERMERCADO
- TRABAJAR
- HACER EL ALMUERZO
- JUGAR CON MIS HIJOS



Paso 3



Considera un descanso. Es importante realizar una pausa entre actividad. ¡Ojo! Sin pasarse.

Paso 4



Organiza el día siguiente. Puedes dejar el siguiente día listo y volver a empezar. Siguiendo un horario podrás disfrutar más tiempo en familia.

¡Inténtalo!

