

¡¡ANTICIPATE!!



BENEFICIOS DE LLEVAR UNA RUTINA:

- Reduce la ansiedad al saber que cosas se realizarán durante el día.
- Los más pequeños sabrán que es y que no es posible de realizar.
- En el caso de los más grandes puedes asignar deberes
- Puedes acomodarla a tus tiempos, espacio y recursos
- Tienes la oportunidad de generar un hábito
- Compartir tiempo en familia y trabajar de manera autónoma
- Mantener hábitos ya adquiridos
- Tener noción de tiempo y día

Sabemos que los días en casa, debido a la contingencia en la que se encuentra nuestro país, no serán fáciles, pero debemos ser responsables, cuidarnos y cuidar a los demás. Una buena manera de sentirnos tranquilos es poder generar en familia RUTINAS, donde estas no sean demasiado exigentes, pero que ayuden a ordenarnos.



TIPS PARA CONSTRUIR RUTINAS:

- Conversen en familia que es lo que deben hacer diariamente cada uno.
- También podrían pensar que cosas se pueden realizar en el espacio en el que se encuentran y de acuerdo con los tiempos que tienen cada uno.
- Luego escríbanlas en una hoja
- Ordénelas por prioridad
- De acuerdo con la dinámica familiar pueden colocar horarios fijos o periodos de tiempo. (mañana, media día, tarde, noche.
- Puedes chequear cada actividad realizar y visualizar la siguiente.