

TE AYUDAMOS A CREAR TU RUTINA



1

Haz una lluvia de ideas con actividades a realizar durante el día.



2

Construye una lista que sea ordenada y con tiempo acordados.



3

Incluye en tu lista actividades académicas para ti y tu familia.



4

Adecua un espacio para las actividades de ocio y trabajo.



5

Es momento de demostrar mucha contención emocional: abraza, acaricia y ríe en familia

Aprovecha, es el momento de disfrutar al **máximo** tu familia

#PositivaTeAcompaña