



# ¿TE RESULTA COMPLICADO MANTENER UNA RUTINA, EN ESTOS DÍAS?

El establecimiento de rutinas no solo nos ayuda a realizar con éxito las tareas pendientes, sino que nos aporta múltiples beneficios a nivel psicológico





-PONTE DESPERTADOR Y LEVÁNTATE SIEMPRE A LA MISMA HORA

-PREPÁRATE COMO SI FUESES A SALIR. DÚCHATE Y VÍSTETE TODOS LOS DÍAS, NO TE PONGAS SIEMPRE LA MISMA ROPA NI TE QUEDES TODO EL DÍA EN PIJAMA.

-ESTABLECE UNA LISTA DE OBJETIVOS CON LAS ACTIVIDADES QUE QUIERES REALIZAR.

- DIVIDE ESOS OBJETIVOS EN PEQUEÑAS METAS PARA CADA HORA DEL DÍA.





-PON UN ✓ EN LAS QUE VAYAS REALIZANDO.

-DEJA UN TIEMPO LIBRE PARA IMPROVISAR CON LO QUE TE APETEZCA HACER EN ESE MOMENTO

-REPARTE EL TIEMPO EQUITATIVAMENTE PARA ACTIVIDADES INTELECTUALES, FÍSICAS, SOCIALES Y LAS REFERIDAS AL HOGAR

-PLANIFÍCATE SEMANALMENTE, DIFERENCIA LA RUTINA DE LUNES A VIERNES DE LA DEL FIN DE SEMANA.





*Y LO MÁS IMPORTANTE...*

- NO TE ESCUDES EN LA SITUACIÓN PARA DEJAR DE HACER ACTIVIDADES QUE QUIERES Y DEBES HACER

*PERO...*

NO TE CULPES SI NO CUMPLES TU PLAN, SI EL QUE HAS ESTABLECIDO NO FUNCIONA, PUEDES REESTABLECERLO LAS VECES QUE QUIERAS.

DATE TIEMPO PARA ADAPTARTE A LA NUEVA  
SITUACIÓN

