

Familia Rosarista pensando en el estrés que puede generar estar en casa todo el día, y pensando en el bienestar mental de ustedes, queremos compartirles una idea para que organicen su día a día, ¡juntos lo vamos a lograr!

Mi Rutina Diaria

- 7:00 INICIA TU DÍA



- De 9am a 11am: Mis Responsabilidades laborales, escolares.



- De 11:00- 12:00 Tomo la media mañana y descanso un poco



- Terminamos la mañana, nos preparamos para recibir la tarde.

Llegó la Tarde

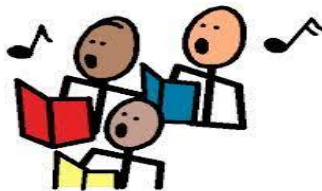
- 12:00- 2:30Pm



2:30-3:30: Retomo si quedo pendiente algo de las responsabilidades laborales o escolares.



- 3:30-4:30: Estimulo mis habilidades



- 4:30- 5:30: Espacio para fortalecer los vínculos familiares.



- 5:30- 6:30 Tomo el algo y llamo a un amigo



- 6:30- 7:00 reviso tareas pendientes para el día siguiente



- 7:00- 8:00 Como la cena y comparto en familia



- 8.00- 9:00 tengo un momento de relación o hago ejercicio



- Finalizamos el día, pero antes de ir a cama no olvides darle gracias a DIOS por el día que termina y encomienda el día que viene en sus manos.

