

HÁBITOS QUE MEJORARÁN SU RUTINA ESTE REGRESO A CLASES

(ituya y de tus hijos!)

1. La hora de despertar.

Despertar con prisa es peor que levantarse con el pie izquierdo. Toma un momento y planea los tiempos de tu familia. ¿A qué hora conviene que cada quién se despierte? ¿Quién acompaña a quién?

nombre → hora de la primera actividad fija → hora de despertar



2. Antes que nada, tomen un vaso de agua.

3.

Tengan un tiempo de calma.

Este paso es crucial ya que no todos somos tan felices al despertar... ¿qué actividad, **SIENDO REALISTAS**, puede hacer cada quien para ir despacito y amablemente del descanso a la actividad?

*Intenta evitar tecnología y pantallas.



4.

¡Suban la energía!

¡Ahora sí!

Pon tu canción favorita mientras te bañas, haz estiramientos sobre tu tapete, practica una secuencia de movimientos de tu clase de yoga o haz repeticiones de algún ejercicio mientras tu desayuno está listo. **Escribe algunas ideas que crees que te puedan funcionar:**

A grid of six empty rectangular boxes with rounded corners, arranged in two rows of three. Small bird icons are placed between the boxes: one between the top-right and middle-right boxes, and one between the middle-left and middle-middle boxes.

5.

El combustible de la mañana

Siéntense a disfrutar un desayuno saludable. ¡Sí! Hacerlo sentados hace toda la diferencia. No tienes que desayunar con cada miembro de tu familia pero puedes tomar el café con tu pareja, fruta con uno de tus hijos y el jugo a solas o con alguien más. Recuerda que cada día puede ser diferente.

6. El plan del día

Ve por nuestro recurso "Mis Actividades Balaceadas" para saber más de esto.

Revisen las actividades del día y organicense.

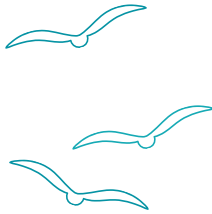
No todo lo que se planea queda escrito en piedra, hay mucho espacio a ser **flexibles** durante el día, el objetivo es que vean desde este momento cuales son las cosas imprescindibles y se enfoquen en esos pocos objetivos.

Puedes usar tu propio calendario o ¡alguno de los otros organizadores que antes hemos compartido contigo!



Registro de Hábitos

1. **Imprime** la siguiente hoja por miembro de la familia
2. **Marquen** los hábitos que lograron hacer y celébrrenlos
3. El fin de semana **analiza** cuales funcionaron, cuales vinieron de forma más natural y cuales son más difíciles y por qué.



Los Hábitos de _____

1 La hora de despertar

lunes



martes



miércoles



jueves



viernes



2 El vaso de agua

lunes



martes



miércoles



jueves



viernes



3 Tiempo de calma

lunes



martes



miércoles



jueves



viernes



4 Subir la energía

lunes



martes



miércoles



jueves



viernes



5 El desayuno

lunes



martes



miércoles



jueves



viernes



6 El plan del día

lunes



martes



miércoles



jueves



viernes



ACOMPañÁNDonos A



**-Te hacemos fácil la
crianza y el aprendizaje -**

**Encuentra más recursos listos para
usarse en:**

www.acrecermx.com/descargables

**Conoce nuestras experiencias de
aprendizaje en:**

www.acrecermx.com/experiencias

Síguenos en redes sociales

