

FAMILIA UNIDA FRENTA AL CORONAVIRUS

EL HORARIO FAMILIAR



La contingencia del COVID-19 nos ha llevado a convivir más tiempo con la familia. Esto nos presenta un gran reto para hacer compatible y armonizar dentro de casa los distintos horarios: laborales, escolares, recreativos, de juego, de ejercicio, más las actividades del trabajo del hogar.



¿Cómo podemos lograr un horario común que facilite la convivencia?



- Es importante acordar entre todos
- Enumerar las diversas actividades que cada uno tiene que realizar
- Jerarquizar por orden de importancia
- Asignar el tiempo más adecuado para cada una

- Fijar y distribuir en un calendario familiar a la vista de todos
- Ayudar a cumplir y respetar los horarios establecidos



En un horario semanal registra las actividades de cada uno.

- El objetivo es aprovechar al máximo el tiempo.
- Hacer compatibles las distintas actividades, tanto individuales como en grupo.
- Distribuir las en un horario que tome en cuenta las necesidades de cada uno.

Recuerda el horario “no esclaviza”, promueve el bienestar, el orden, la buena marcha de la convivencia familiar.

Objetivo. Aprender a administrar el tiempo en familia

Horario Semanal			
Día	Hora	Actividad	Persona
Lunes	7:00	Levantarse	Todos
	9:00	Junta	Mamá
		Clase	Fernando
		Poner lavadora	Papá
		Home Office	

Te recomendamos:

- Establecer algunas actividades fijas, que faciliten cumplir el horario: hora de levantarse, de las comidas, de trabajar, de dormir...
- **Realizar actividades simultáneas que sean compatibles**
- Facilitar entre todos y ayudarse a desempeñar actividades que requieran mayor dedicación o concentración: horas de trabajo, de estudio
- Ante la circunstancia de confinamiento se requiere una actitud positiva y la colaboración de todos, para armonizar labores de “home office” o escolares, con las de la familia y de la casa
- Es una excelente oportunidad para que toda la familia, hombres y mujeres, participen de manera equitativa, en las tareas del hogar
- **Planear las actividades de tiempo libre y aprender a disfrutar estando en casa**

¡El tiempo es una oportunidad única!
Es importante valorarlo y aprovecharlo al máximo.

Nos ha tocado vivir aquí y ahora, ¡cada día, cada hora, es momento de amar, de trabajar, de crear, de ser felices y hacer felices a los demás!



¡Quédate en casa!



Fortalece y haz crecer a tu familia.

