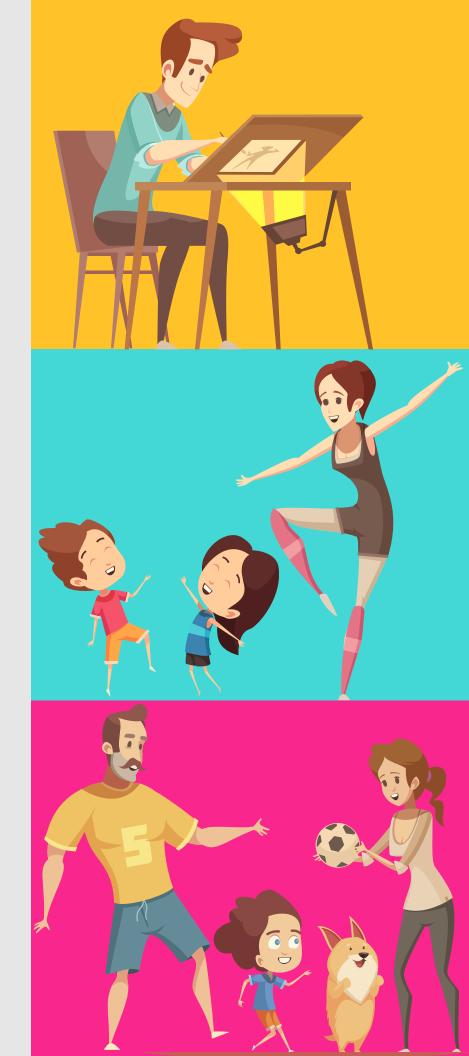
### FAMILIA UNIDA FRENTE AL CORONAVIRUS

**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.
- Distribuirlas 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	
		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.







