Planificador de rutinas

Las rutinas ordenan el día y dan seguridad, sin convertirlo en un horario militar. Aquí cada quien escribe la suya.

Mi mañana

Hora aproximada	Qué hago	Necesito apoyo para	Qué me gusta de ello

Mi tarde

Hora aproximada	Qué hago	Necesito apoyo para	Qué me gusta de ello

Mi noche

Hora aproximada	Qué hago	Necesito apoyo para	Qué me gusta de ello

Pautas que me ayudan

Lo primero que hago al despertar: _____

Lo que me cuesta más y cómo me ayudo: _____

Un detalle que me anima el día: _____

Lo que evito hacer por la noche para dormir mejor: _____

Si un día la rutina se rompe: _____

Las rutinas se pueden cambiar. Esta hoja no es una obligación: es un apoyo para pensar el día.