



¿QUE SON LAS RUTINAS?



PROGRAMA HABILIDADES PARA LA VIDA II



"Las rutinas son el conjunto de actividades desarrolladas en un día y se repiten en un tiempo determinado de forma regular"

¿Para que nos sirven?

La calidad de vida depende de las acciones y actividades que realizamos diariamente, debemos organizarlas de tal manera que nos involucremos de forma positiva en nuestro diario vivir.



Beneficios de establecer rutinas



1. Adquirimos patrones de comportamiento
2. Podemos crear hábitos saludables
3. Facilitamos el aprendizaje
4. Promovemos la seguridad y vinculación con el entorno
5. Aporta una percepción sensorial del tiempo
6. Refuerza nuestra identidad
7. Potencia procesos cognitivos
8. Modula nuestra emociones
9. Se adquieren estrategias de planificación y organización
10. Reduce los niveles de estrés

RECOMENDACIONES

- Inicia tu rutina por lo mas sencillo (Ej. higiene, tareas del hogar, preparación de desayuno). No recargues las tareas del hogar en una persona, seamos equitativos.
- Divide tu día por jornadas (mañana-tarde-noche), no te exijas en horarios ya que puede causar mayor frustración si no los cumples, recuerda que los tiempos dentro del hogar son diferente a cuando realizábamos acciones fuera de él.
- Se constante y muy paciente, estamos en un proceso adaptativo y que la situación es nueva para todos