

# Rutina familiar



Laura Calabayud  
Mireia Guardado

MATERIAL PARA ESTOS DÍAS #YOMEQUEDOENCASA

## NOS DESPERTAMOS

Juegos de  
razonamiento; escribe  
cuál

Me ducho  
Sí / No

¿A qué hora me he levantado?

¿Por qué no existe ...?

Voy a investigar...¿Qué he  
aprendido?

## LLEGA EL MEDIODIA

Soy el/la  
chef

Tareas en las que ayudo

Me entretengo  
con...

Sí / No / Ayudo

iiNo hay quien me pare jugando  
a juegos de mesa!!

## CAE LA TARDE

Soy un artista  
Sí / Mañana lo seré

Quemo energía ¿Cómo?

TABLA DE PUNTOS

1. Levantarse:

Antes de las 10 a.m

2

Después de las 10 a.m

puntos  
1 punto

2. Juego de razonamiento: 3 puntos

3. He tenido una idea:

Explico mi idea. 1 punto

Escucho la idea de los demás. 2 puntos

Escrivo y dibujo mi idea. 4 puntos

4. Entreno mi cerebro:

Veo en la TV concursos, reportajes, documentales...

Leo un libro 3 puntos

5. Ayudo en las tareas del hogar

⚠ Tantos puntos como tareas hagas

6. Mantengo mi higiene personal 3 puntos

7. Juego a juegos de mesa 6 puntos

8. Hacemos deporte 4 puntos

9. Ayudo a cocinar 5 puntos

10. Realizo manualidades 6 puntos



**1**

--	--	--	--	--	--

**2**

--	--	--	--	--	--

**3**

--	--	--	--	--	--

**4**

--	--	--	--	--	--

**5**

--	--	--	--	--	--

**6**

--	--	--	--	--	--

**7**

--	--	--	--	--	--



@psicoformacion\_marnaldas