

Recorre tu día



Nombre

Área 1 - Clean up | Pick up | Organizar

Ideas: hacer la cama, guardar ropa, zapatos, juguetes en su puesto.

Área 2 - Ayudar a la mamá/papá

Ideas: ayudar con la basura, poner la mesa, regar plantas, doblar ropa limpia, arreglar correo, papeles.

Área 3 - Ejercicio 20 minutos

Ideas: iniciar movimiento sostenido. Caminar al perrito, caminar o saltar cuerda, hacer ejercicios con YouTube o Instagram.

Área 4 - Tiempo en familia

Ideas: Cocinar con mamá y hermanos, juegos de mesa, ver película, armar rompecabezas, salir a caminar juntos, sentarse a la mesa a comer juntos.

Área 5 - Escuela | Tarea | Lectura

Ideas: Cumplir con la escuela y tareas . ¡Leer 6 páginas de tu libro favorito!