

Cómo recorrer tu día

Cumple con todas las áreas

Ideas: Aunque no todos los días son iguales, trata de mantener el recorrido de cada área, todos los días. ¡Verás que te sentirás como una campeona o campeón!

Mezcla las actividades si éstas cumplen con el propósito.

Ideas: Sacar a pasear al perrito por 20 minutos puede cumplir con Área 2 y Área 3.

Revisa cada noche cómo estuvo el recorrido del día. Ajusta para mañana.

Ideas: Habla con la mamá o papá para que te den ideas de cómo ajustar para el próximo día.