

TRUCOS E INSPIRACIÓN

# ¡VAMOS A PLANIFICARNOS!

## ESTAR EN CUARENTENA NO SIGNIFICA ESTAR EN PIJAMA

Levántate pronto, desayuna, arréglate, vístete y empieza el día con energía positiva.

### RECUERDA INCLUIR:

- Tareas de casa y autocuidado
- Tareas académicas
- Tiempo de ocio

## TAREAS ACADÉMICAS

Anota las asignaturas de cada día.

Utiliza ese tiempo para lo que haya planificado cada profesor.

No dejes que se te acumulen las tareas, trabaja a diario.

Anota en la agenda los plazos de entregas, videoconferencias,...

## TAREAS DE CASA Y AUTOCUIDADO

Mantén adecuados hábitos de alimentación y sueño.

Cuídate por fuera y por dentro.

Colabora en las tareas de casa.

## TIEMPO DE OCIO

USA pero NO ABUSA de pantallas.

Dedica tiempo a leer, explorar tus intereses, aprender nuevas cosas,...

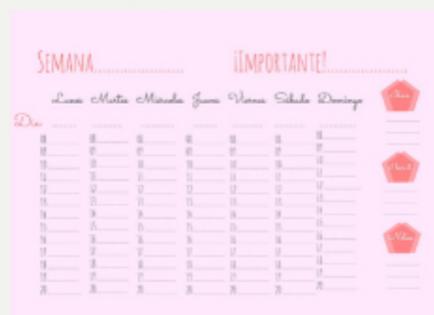
No olvides incluir actividad física.

# IDEAS QUE OS PUEDEN INSPIRAR...

## UTILIZA NUESTRO PLANIFICADOR

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	SUNDAY
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							

## DESCÁRGATE PLANTILLAS COMO ESTA



## CREA TU PROPIO PLANIFICADOR



## UTILIZA TU IMAGINACIÓN...



## ANÍMATE Y ENVÍANOS TU PLANIFICADOR

[gallach.marcela@dominicoscoval.org](mailto:gallach.marcela@dominicoscoval.org)  
[selma.amparo@dominicoscoval.org](mailto:selma.amparo@dominicoscoval.org)

## ¿TIENES DUDAS?

# MUCHA FUERZA Y ÁNIMO

*Después de la tormenta siempre brilla el sol, aprovechemos esta crisis para que cuando vuelva a brillar nos encuentre más fuertes.*

