

LISTA DE ACTIVIDADES

Hace casi 5 años que trabajo en casa, empecé mi propia empresa y me prestaron una oficina, después renté un espacio en un Coworking, y llegué a la conclusión que nunca me visitaban los clientes, y que este tipo de negocio no requería oficina. Hoy en día mi equipo trabaja desde casa, lo cuál ha resultado un GANAR GANAR. Sin embargo al principio no fue fácil, se requiere auto-disciplina y mucho enfoque. Pero sobre todo es muy importante tener una RUTINA.

Trasladé este principio a la “Cuarentena” con mis hijos. Es por esto que comparto contigo esta idea, a mí me ha funcionado bien en la primer semana. Empecé siendo poco flexible con los niños, y queriéndoles meter mil cosas. Entendí que el tiempo de pantallas puede aumentar a lo que teníamos establecido antes de la pausa escolar, porque es el único momento de convivencia social con sus amigos. Y lo que vas a ver en la siguiente hoja, es lo que mejor nos está funcionando por ahora. En la tercer página hay uno en blanco para que puedas hacer el tuyo. TE LO RECOMIENDO AMPLIAMENTE

EJEMPLO

Mi lista de actividades

L M M J V

Horario	Descripción	Hecho
9 a 10:30	Cocinar y Desayunar	
10:30 -11	Actividades escolares	En su escuela les dejaron una serie de tareas
11-12	Actividades escolares	
12- 1 pm	Tiempo Libre	Son ideas de juegos adicionales a los que YA VIENEN en e-Motus
1 a 1:30 pm	e-Motus Challenge	
1 - 3 pm	Cocinar - Comer	
3 -5 pm	Tiempo Libre	Son ideas para que salgan al patio trasero, o garage
5 – 6 pm	Actividades Outdoor	
6 – 8 pm	Cocinar - Cenar	

Estoy aprovechando para enseñarles a cocinar, y ha sido genial

En su escuela les dejaron una serie de tareas

Son ideas de juegos adicionales a los que YA VIENEN en e-Motus

Son ideas para que salgan al patio trasero, o garage

EJEMPLO

Mi lista de actividades

L **M** M J V

Horario	Descripción	Hecho
9 a 10:30	Cocinar y Desayunar	
10:30 -11	Actividades escolares	
11-12	Actividades escolares	
12- 12:30pm	Tiempo Libre	
12:30 a 1 pm	El botiquín de las emociones	
1 - 3 pm	Cocinar - Comer	
3 - 5 pm	Tiempo Libre	
4 - 5pm	Movie Time	
5 - 6 pm	Pantallas	
6 - 8 pm	Cocinar - Cenar	

Son ideas de actividades de inteligencia emocional

Cortometrajes y películas con el objetivo de generar reflexiones de inteligencia emocional

