¡Hola a todas y a todos!

Somos Clara y Natalia, las monitoras de Psicoeducación. En este taller a veces hacemos sesiones dedicadas a pautas y recomendaciones para llevar mejor los momentos de crisis de los trastornos, así que hemos pensado trasladar esa actividad a la situación que estamos viviendo ahora. Como ahora estamos tanto tiempo en casa es bueno que hagamos una rutina que nos ayude a organizarnos el día.

Entonces os proponemos que cada uno y cada una escriba en un papel un horario con las actividades que vais a hacer durante todo el día. Nosotras os traemos aquí algún ejemplo de cómo lo podéis hacer.

Seguimos en contacto por si tenéis alguna duda o necesitáis cualquier cosa.

¡Cuidaos mucho!

Os mandamos 2 tablas que hemos hecho, cada uno puede elegir la tabla que más le guste y se ajuste a sus rutinas (ducha por la mañana o por la tarde, tareas del hogar, etc). También os animamos a que creéis vuestra propia tabla si no os convence ninguna de las 2.

Además os traemos algunas ideas para los momentos de higiene/autocuidados y de hobbies para que vayáis cambiando. Recordad que para el ejercicio y la relajación podéis hacer las actividades que os han llegado desde otros talleres de Alusamen.

HIGIENE Y AUTOCUIDADOS

- Ducharse

- Ponerse una mascarilla en el pelo

- Exfoliarse la cara (podéis hacer un exfoliante casero mezclando azúcar y aceite o mezclando bicarbonato y agua)

- Echarse crema por el cuerpo

- Darse un automasaje

- Cuidarse las uñas (cortarlas, limarlas…)

ACTIVIDADES DE OCIO

- Leer

- Ver películas

- Bailar

- Cantar

- Cocinar

- Hacer puzzles

- Escribir

- Dibujar

<u>OPCIÓN 1</u>:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
EJERCICIO	EJERCICIO	EJERCICIO	EJERCICIO	EJERCICIO	EJERCICIO	EJERCICIO
HIGIENE	HIGIENE	HIGIENE	HIGIENE	HIGIENE	HIGIENE	HIGIENE
HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE
COMER	COMER	COMER	COMER	COMER	COMER	COMER
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
TAREAS DEL HOGAR	TAREAS DEL HOGAR	TAREAS DEL HOGAR	TAREAS DEL HOGAR	TAREAS DEL HOGAR	TAREAS DEL HOGAR	TAREAS DEL HOGAR
HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE
RELAJACIÓN	RELAJACIÓN	RELAJACIÓN	RELAJACIÓN	RELAJACIÓN	RELAJACIÓN	RELAJACIÓN
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA

OPCIÓN 2:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
TAREAS DEL HOGAR	TAREAS DEL HOGAR	TAREAS DEL HOGAR	TAREAS DEL HOGAR	TAREAS DEL HOGAR	TAREAS DEL HOGAR	TAREAS DEL HOGAR
HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE
COMER	COMER	COMER	COMER	COMER	COMER	COMER
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
EJERCICIO	EJERCICIO	EJERCICIO	EJERCICIO	EJERCICIO	EJERCICIO	EJERCICIO
HIGIENE	HIGIENE	HIGIENE	HIGIENE	HIGIENE	HIGIENE	HIGIENE
RELAJACIÓN	RELAJACIÓN	RELAJACIÓN	RELAJACIÓN	RELAJACIÓN	RELAJACIÓN	RELAJACIÓN
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE	HOBBIE