

**Cinco estrategias para que los
adultos construyamos una rutina
de trabajo en el hogar**



1. Hagamos una lista de tareas que incluya tiempo para alimentación, actividad física, descanso y actividades con familia.

2. Demos a conocer a los demás miembros de la familia nuestra rutina de trabajo.

3. Evitemos distracciones durante nuestra rutina de trabajo.



A woman with dark skin and curly hair, wearing a yellow tank top and black pants, is pointing to a weekly schedule chart. The chart is titled "HORARIO SEMANAL" and has columns for "LUNES", "MARTES", "MIÉRCOLES", "JUEVES", and "VIERNES". The chart contains various tasks and times, with some cells highlighted in yellow.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
23:00	23:00	23:00	23:00	23:00
24:00	24:00	24:00	24:00	24:00



4. Definamos un lugar para trabajar cómodamente.
5. Busquemos un equilibrio entre la constancia y la flexibilidad en la rutina de trabajo.

