

## Planifique su propio horario familiar.

**Actividad física:** ¿Qué días puedo incluir el ejercicio en mi horario?  
¿Qué hora del día es mejor? ¿Qué tipo de ejercicio?

---

**Nutrición:** ¿Qué día puedo ir de compras/plan de comidas?  
¿Cuál es el horario de comidas en familia?

---

**Tiempo de pantalla:** ¿Cuáles son las reglas de tiempo de pantalla familiar? ¿Qué hora del día es mejor para el tiempo de pantalla recreativo?

---

**Dormir:** ¿Cuál es la hora ideal para acostarse para garantizar que todos descansen lo suficiente? ¿A qué hora debemos cenar y comenzar a prepararnos para dormir para asegurarnos de que podamos descansar lo suficiente?

---

**Práctica de atención plena:** ¿Cómo podemos practicar ser más conscientes? ¿A qué hora del día podemos encajar esto?

---

¿Cuál es la rutina diaria o semanal de nuestra familia? ¿Qué estamos haciendo bien?  
¿Qué áreas podrían mejorar?

---

¿Qué cambios de horario debemos hacer? ¿Qué dificultaría seguir con esta rutina? ¿Qué haría más fácil seguir una rutina familiar? ¿Cuáles son los beneficios de probar una nueva rutina?

---

---

---

