



Sesión 7

Material complementario

Nota: Tras cada sesión, tendrás material complementario que está diseñado para que logres integrar en tu día a día las habilidades que estamos trabajando. Puedes elegir llevarlas a cabo o no. Para tomar la decisión, te sugiero tomar en cuenta que entre más se practica una habilidad, más fortaleces esa red neuronal y pronto podrá ser una habilidad automatizada y disponible.

Conoce etapas de desarrollo

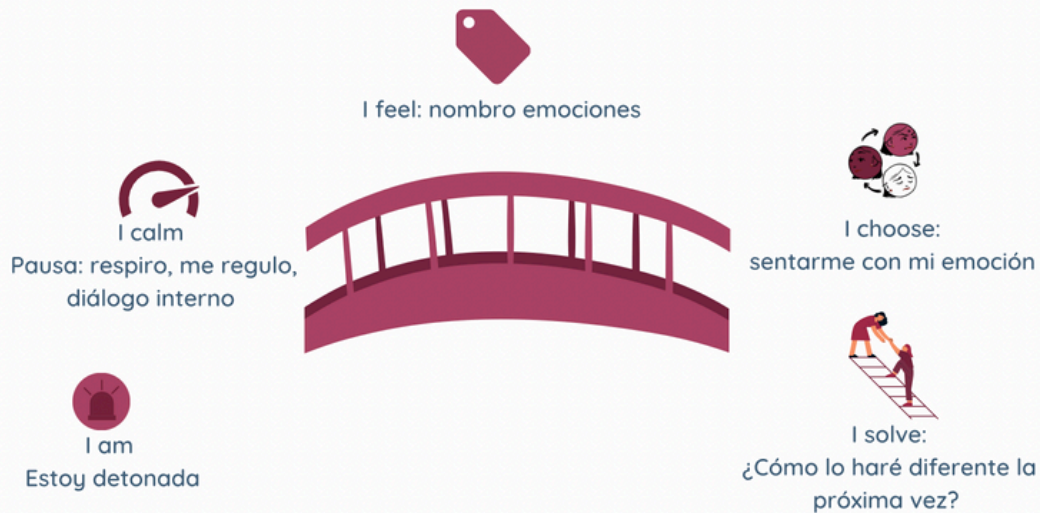


Tareas autonomía por edades

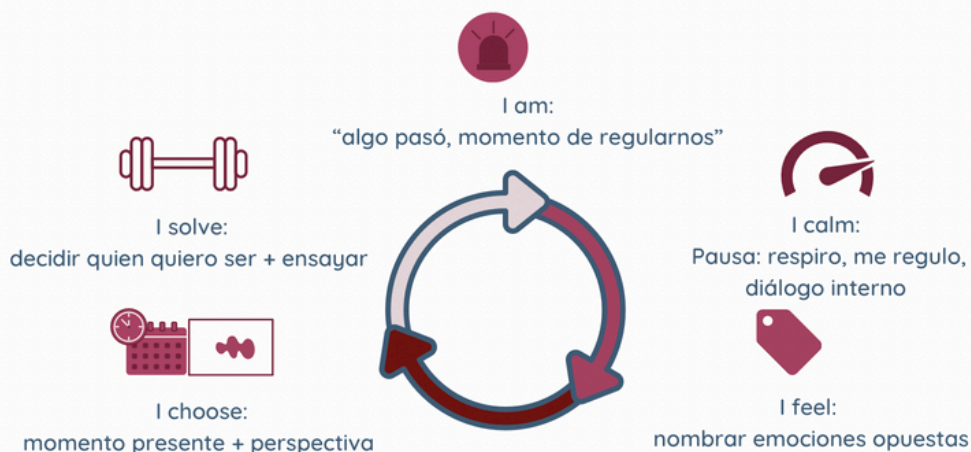
María Montessori

2 - 3 años	4 - 5 años	6 - 7 años	8 y 9 años
<p>Guardar juguetes, acomodar libros, poner ropa sucia en cesto, tirar cosas a la basura, doblar trapos, poner mesa, buscar toallas y pañales, limpiar polvo.</p>	<p>Alimentar a las mascotas, limpiar derrames, recoger juguetes, hacer la cama, recoger la habitación, regar las plantas, limpiar y ordenar los cubiertos, preparar aperitivos sencillos, usar aspirador de mano, recoger la mesa, limpiar y guardar platos.</p>	<p>Recoger la basura, doblar toallas, limpiar el suelo con mopa, vaciar el lavavajillas, juntar los calcetines limpios, quitar las malas hierbas, recoger hojas secas, pelar patatas y zanahorias, hacer ensalada, cambiar rollo de papel de W.C.</p>	<p>Cargar la lavavajillas, limpiar la mesa, barrer, sacar al perro, hornear galletas, guardar el súper, echar spray, limpiar polvo de los muebles, poner la lavadora y cambiar focos.</p>

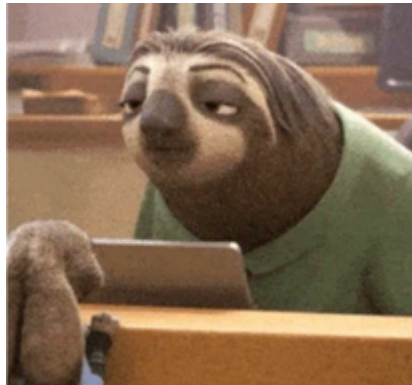
Regulación consciente adultos



Regulación consciente niños



Automatiza tu AHA MOMENT de la sesión:



Encuentra un momento en tu rutina donde puedas relacionar ese Aha Moment y escríbelo:



Cada vez que, en mi día a día, vea o haga

recordaré que: (escribe tu AHA MOMENT)

