

Actividad con Adolescentes

Manejo Integral	ADOLESCENTES
FÍSICO	<p>Rutina con horarios diarios de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Higiene personal• Alimentación• Trabajo escolar• Convivencia compartida• Aseo de la casa compartido• Deporte• Sueño
EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">• Horarios para uso de áreas físicas• Respeto con los tiempos y movimientos• Reforzamiento positivo de esfuerzos• Evitar emociones embotelladas• Escribir un diario personal• Vinculación afectiva
COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none">• Establecer horarios y metas de estudio• Establecer metas a corto plazo (desarrollo de un blog, video, canal, streaming)• Desarrollar un pasatiempo (dibujo, pintura, música..)
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Compartir noticias y explicaciones• Aprender sobre otras culturas y situaciones en el mundo• Participar en actividades de apoyo comunitario y servicio voluntario

Actividad con Adultos

Manejo Integral	ADULTOS
FÍSICO	<p>Rutina con horarios diarios de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Autocuidado e higiene diario• Nutrición• Ejercicio• Aseo y cuidado de la casa compartido• Cuidados preventivos de salud• Trabajo y convivencia• Sueño
EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">• Delimitación clara de horarios y espacios de trabajo y convivencia• Ejercicios de awareness, yoga, meditación• Tiempo destinado a la comunicación interpersonal con cada integrante• Vinculación afectiva
COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none">• Evitar sobreexposición a noticias• No dejarse llevar por mitos o alarma• Resolución de problemas inmediatos• Desarrollar habilidades potenciales• Sobreponer el control interior infantil, con el adulto
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Diferenciar entre lo que se puede y no se puede cambiar• Desarrollar control personal y evitar controlar a otros• Participar en servicio comunitario

Actividad con niños

Manejo Integral	NIÑOS
FÍSICO	Rutina con horarios diarios de: <ul style="list-style-type: none">• Higiene personal• Alimentación• Trabajo escolar• Pasatiempos• Juego• Deporte• Sueño
EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">• Establecimiento de horarios de convivencia y juego• Interacción y comunicación abierta• Información clara, directa y veraz
COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none">• Establecimiento de horarios de trabajo• Delimitación clara de áreas de juego, estudio y trabajo y convivencia• Límites claros y disciplina
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Incluir en actividades de participación y solidaridad ciudadana• Compartir las noticias con educación sobre países y otras realidades en el mundo para desarrollar empatía

Actividad con Adultos Mayores

Manejo Integral	ADULTOS MAYORES
FÍSICO	Rutina con horarios diarios para compartir apoyo en: <ul style="list-style-type: none">• Higiene diario• Nutrición• Cuidados preventivos de salud• Reposo y convivencia• Sueño
EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">• Delimitación clara de horarios y espacios de trabajo y convivencia• Meditación, oración• Comunicación interpersonal con cada integrante• Vinculación afectiva
COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none">• Compartir información veraz y evitar sobreexposición a noticias• Escuchar y hablar• Actividades recreativas
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Compartir logros y acciones desarrolladas en favor de la comunidad