



ist

Tu mutualidad!

**Bienvenido
marzo**

Recomendaciones para
conectar con este nuevo ciclo

Organización y planificación

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!

Crea un ambiente de organización y planificación

DESDE LA NEUROCIENCIA

La planificación **reduce la sobrecarga mental** y facilita la adaptación.

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!

**Define prioridades
para la semana**

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	
21	22	23	24	25	26	
28	29	30	31			

**Utiliza un calendario visible
con horarios y actividades**

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!



**Prepara con anticipación lo
necesario para el regreso**

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!

**Volver también puede
ser una oportunidad**

DESDE LA NEUROCIENCIA

**Asociar el regreso a
estímulos positivos favorece
la motivación y el bienestar.**

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!

**Enfoca el mes en nuevos
desafíos u objetivos**

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!



**Planifica algo agradable
para la primera semana**

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!



**En niños y adolescentes,
conversa sobre lo que les
entusiasma del nuevo año**

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN