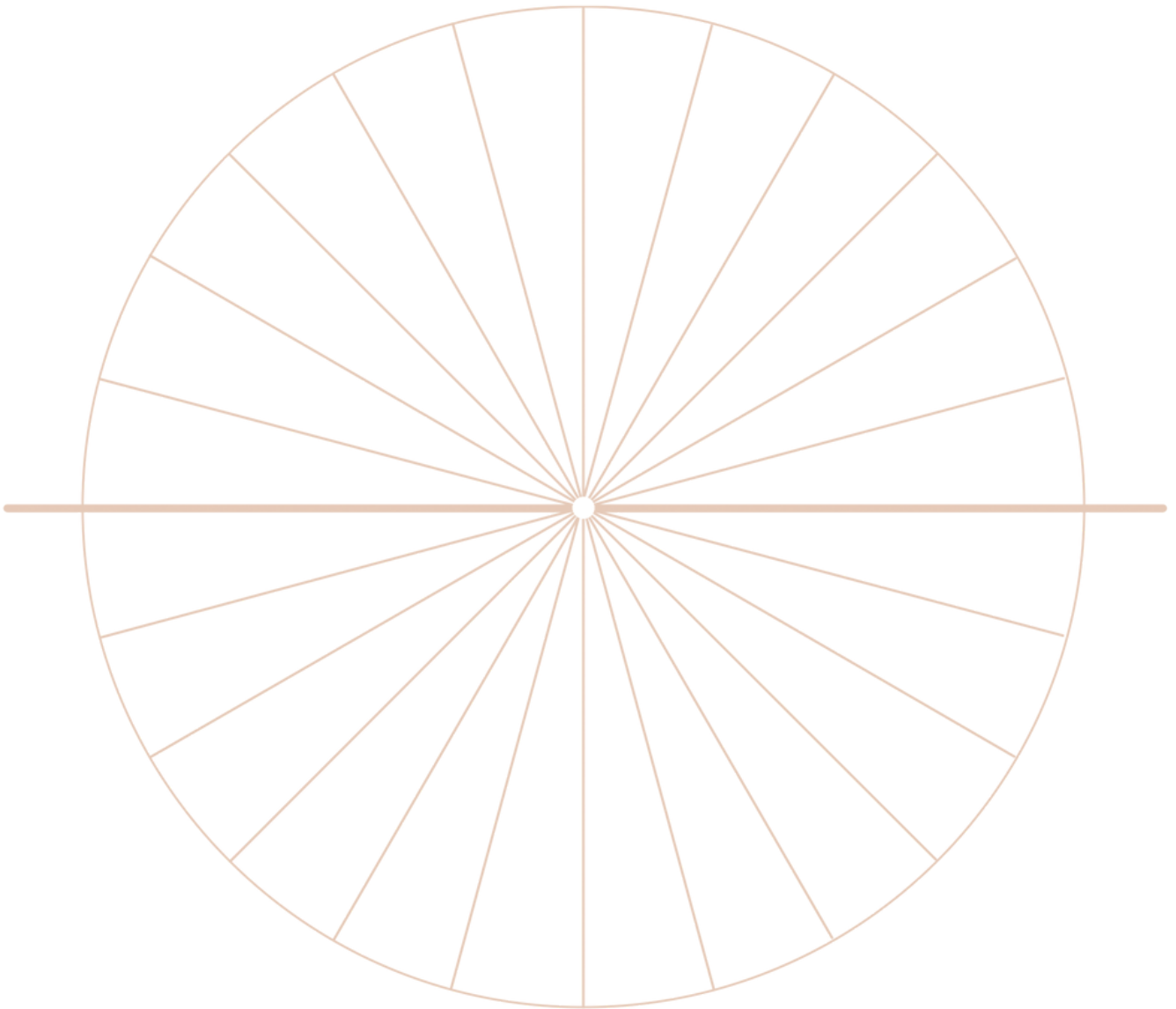


JUEGO
"24 hrs"
*(versión horas
diarias)*

Este diagrama representa las 24 horas de tu día. Acomoda aquí el número de horas que actualmente pasa en cada una de tus actividades cotidianas como: comer, dormir, cocinar, trabajar, transportarte de un lugar a otro, realizar el aseo del hogar, tareas o estudio, tiempo libre para ti, tiempo para la pareja, tiempo personal (ir al baño, alistarte), tiempo para tus amigos, hobbies, eventos sociales, uso del celular, hacer ejercicio, ir al super, etc.



JUEGO
"24 hrs"
*(versión horas
diarias)*

Ahora, este diagrama representa las 24 horas de tu día **después de la llegada de tu bebé**. Acomoda aquí los horas que piensas que pasarás realizando las actividades cotidianas que escribiste en la hoja anterior **más el tiempo dedicado al bebé:**

alimentarlo, cambio de pañales, cambio de ropa, consolarlo, dormirlo, jugar con el, atender visitas, etc.

