FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

SERENIA / MENTE / F04

Ordena una mañana imaginaria



Practicar la planificación cuando hay varias tareas que pueden cambiar de orden.

Papel y bolígrafo. 10–12 minutos.

PRACTICA EN TRES PASOS

1. Imagina que quieres recoger una carta, preparar una bebida y llamar a una amistad. La oficina de correos cierra antes del mediodía.

2. Elige un orden y explica cuál de las tareas tiene un horario fijo. Escribe un detalle que necesitarías antes de salir.

3. Ahora imagina que empieza a llover. ¿Qué puedes cambiar? Propón otro orden y deja anotado qué comprobarías antes de decidir.

A TU RITMO

En pareja, cada persona puede defender un orden diferente. Para simplificar, usa dos tareas en vez de tres.

PARA TERMINAR

¿Qué dato cambió más tu plan?