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

Tu tiempo también cuenta

Identificar una actividad elegida por ti y darle un hueco real.

Papel o agenda. 10 minutos.



PRACTICA EN TRES PASOS

1. Piensa en algo que te guste y que hayas pospuesto por atender otras tareas. Escribe qué actividad es y qué la hace importante para ti.

2. Reserva un hueco pequeño y concreto. Si quieres ir a la biblioteca, el primer paso puede ser mirar su horario y elegir un día.

3. Si necesitas ayuda para proteger ese tiempo, pide un apoyo definido. Puedes decir: «El miércoles quiero ir a la biblioteca. ¿Podemos repartir la compra esta semana?»

A TU RITMO

Empieza por una actividad que puedas hacer en casa o acompañada. Elige tú con quién compartir el plan.

PARA TERMINAR

¿Qué te permitiría repetirlo la semana siguiente?