



## Cronogramas de mis días

**Instrucciones:** Selecciona un día de la semana y describe a través de un cronograma como se desarrollaba antes de la pandemia y como es ahora.

Antes

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

Ahora

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

¿Qué extraño de mi rutina pasada?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué me gusta de mí actual rutina?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué emociones he sentido durante los últimos meses?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....