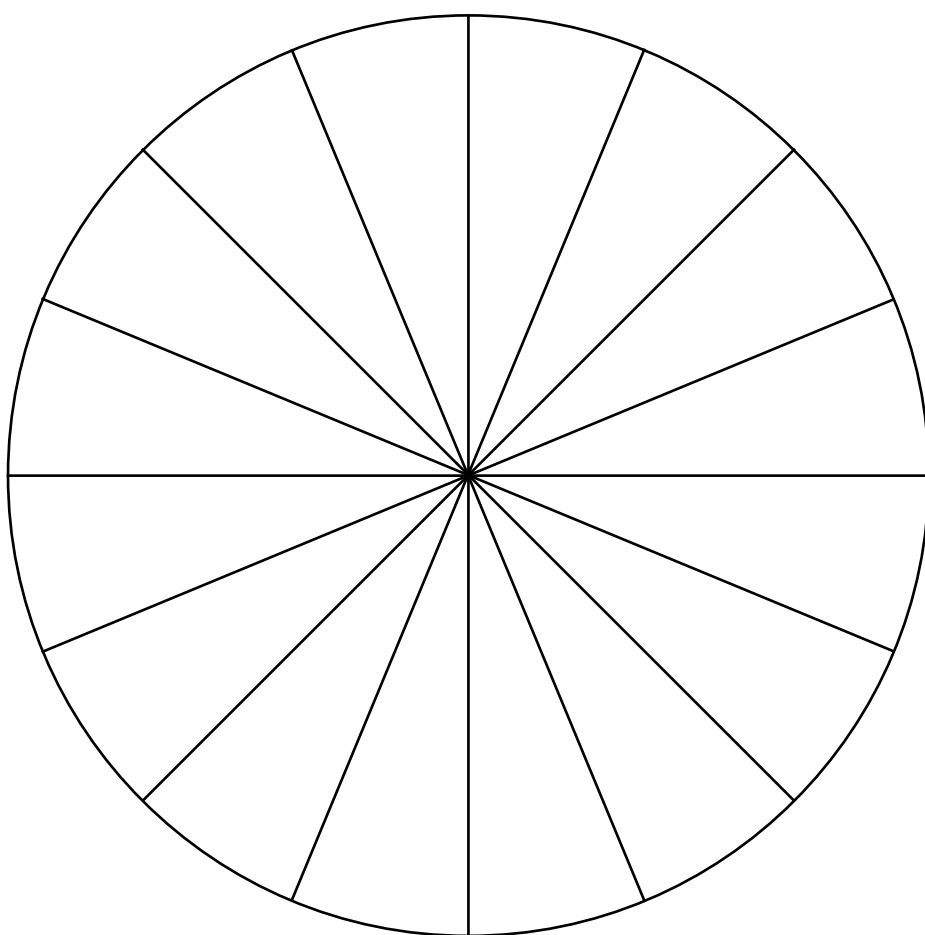


PLANTILLA PARA COLOREAR

Ruleta del uso del tiempo

Para realizar la siguiente actividad, impriman o dibujen tantas ruletas del uso del tiempo como integrantes componen tu hogar. Cada integrante deberá colorear en la ruleta tantas porciones como horas dedica a las actividades señaladas. Ejemplo: Si en promedio durante el día dedicas 2 horas a actividades de orden y limpieza del hogar, debes colorear 2 porciones de la ruleta de color rojo. Si no realizas alguna actividad de las señaladas, simplemente no pintas la ruleta de ese color.



- Actividades de orden y limpieza del hogar (limpiar el baño, barrer, trapear, lavar la loza, hacer las camas, lavar, tender y planchar la ropa)
- Hacer deporte o alguna actividad física
- Reparaciones del hogar (arreglar algún enchufe, cambiar ampolletas, destapar las cañerías)
- Administración del hogar (contratar y/o pagar las cuentas y servicios del hogar como luz, agua, arriendo, gastos comunes, entre otras)
- Compra y elaboración de alimentos (desayuno, almuerzo, cena)
- Cuidar de otras personas menores, mayores o con algún grado de dependencia (ayudar a otros a hacer tareas escolares, dar algún medicamento, acompañar al médico, bañar o asear a otras personas, entre otras)
- Actividades de cuidado personal como dormir, comer, higiene personal
- Socializar o compartir con otras personas
- Trabajar remuneradamente o estudiar
- Actividades de ocio como ver series, películas, escuchar música, jugar
- Cuidado de plantas y mascotas

NOMBRE: _____