



General | Alba Carreres | Actualitzat el 18/09/2023 a les 07:30

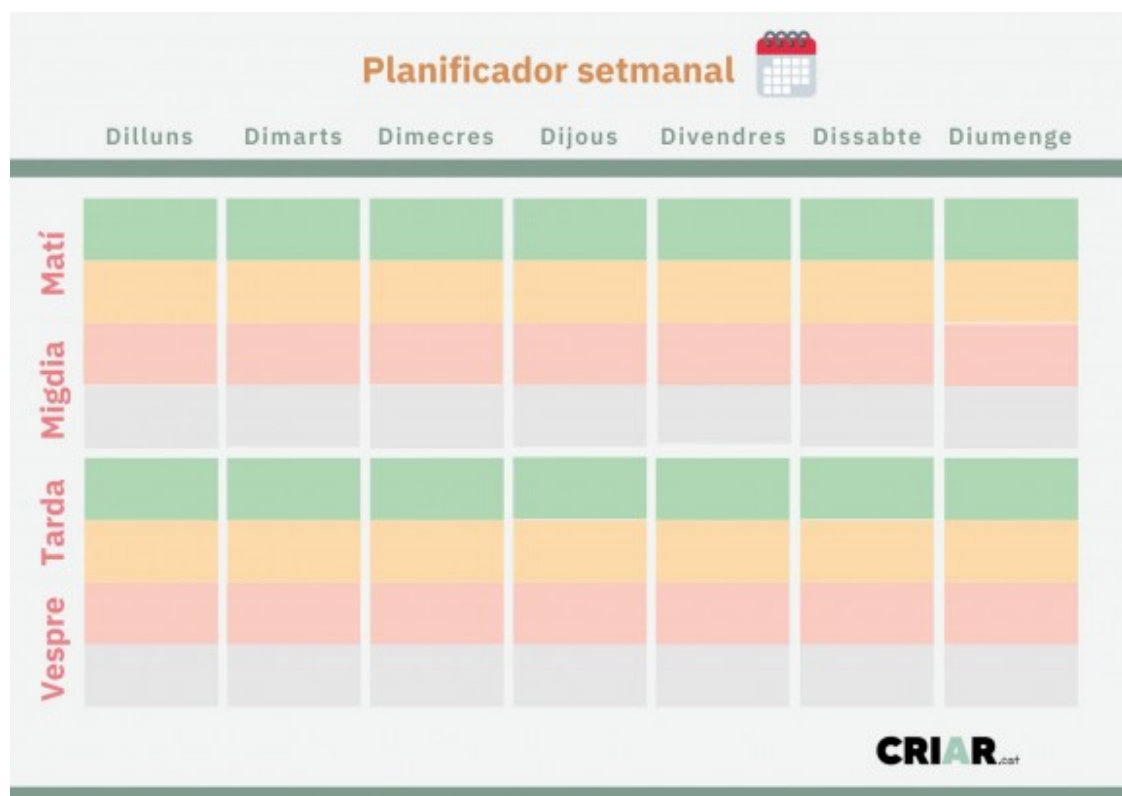
# Descarrega gratis el planificador de rutines familiars per casa

*Amb aquesta eina podràs anotar les extraescolars o qualsevol activitat setmanal*

[inicicentrareport]Organitzar i planificar les **rutines familiars**, si van a **extraescolars** o fan alguna activitat setmanal, pot ser una tasca força feixuga. Són moltes coses les que hem de tenir en compte cada setmana: horaris, materials, equipaments, menjars...

**Anticipar** les activitats i **planificar** les rutines ajuda a reduir el **nivell d'estrès** tant de les persones adultes com de les criatures i, a més, ens permet **corresponsabilitzar** tots els membres de la família per evitar **sobrecàrregues**. D'aquesta manera, també **estimulem l'autonomia** dels nostres fills i tenim tots i totes cura de les rutines familiars.

Avui t'ofereim un **planificador setmanal** perquè hi pugueu anotar totes aquelles activitats que feu com a part de la rutina familiar: extraescolars, compres, visites o qualsevol altra activitat.



**Descarrega el planificador aquí**



---

[ficentrareport]