Diario del Cuidado

Registra tus actividades de cuidado durante el dia.

Hora	Actividad de cuidado realizada	Persona cuidada	Estado de ánimo	Apoyo recibido
6 am	desayuno de mi hija vegan	mi hija	Con flojo	—
7 am	oficio	mi hija		—
8 am	desayuno a mi hija	mi hija		—
9 am	loza del desayuno	mi hija		—
10 am	lavar ropa	mi hija		—
1 pm	almuerzo	mi hija		—
130	servir almuerzo	mi hija		—
2 pm	lave barrey barre la niña	mi hija		—
230 pm	me fui a nemocon	mi hijo		—

¿Qué fue lo más dificil hoy? falta de tiempo

¿Qué te hizo sentir bien? Compartir con mi hija sus actividades

¿Qué apoyo necesitas? _____

Scanned with CamScanner

Diario del Cuidado

Registra tus actividades de cuidado durante el dia.

Hora	Actividad de Cuidado Realizada	Acompañante	Como me siento	Apoyo Recibido
05:00	recibir un niño	Primo	con sueño	—
5:20	recibir la niña	niña	bien	—
5:40	recibir niño	niño	bien	—
6:00	clase de ingles	-	super	—
7:00	llevarlos al colegio	niños	frio	—
8-9	oficio	mi bebe	cansada	—
10-11	Almuerzo	"	"	—
11-12:30	recoger niños	"		—
6-10 pm	clases	mis hijos	Agotada	✓

¿Qué fue lo más dificil hoy? El frio

¿Qué te hizo sentir bien? El amor de mis hijos

¿Qué apoyo necesitas? _____

Scanned with CamScanner

Diario del Cuidado

Registra tus actividades de cuidado durante el día.

Hora	Actividad de Cuidado Realizada	Estado de Ánimo	Estado de Salud	Apoyo Recibido
5am	Le cambié el	Bebe	Bien	No
9:00	hice el			NO
7:30	Me bañé			NO
7am	Di de	Bebe		NO
8:00		Hago		
8:30	Hacer			
9:00				
9:00				
4:45	Cambié			

¿Qué fue lo más difícil hoy? Nada

¿Qué te hizo sentir bien? Estar con mi bebe

¿Qué apoyo necesitas?

Diario del Cuidado

Registra tus actividades de cuidado durante el dia.

Hora	Actividad de Cuidado Realizada	A Quién Cuido	Cómo Me Sentí	Apoyo Recibido
5:30	recibir niños que	niño	bien	—
6am	cuido.	del jardin		
7:00	hacer	+		—
	desayuno	niños		
6:30	Baño			—
7.am	llevar niños			
	al jardin			—
8.am	lavar ropa	mihija	bien	
11:am	recoger la niña	mis hijas	con sueño	—

¿Qué fue lo más dificil hoy? ~~hoy~~ no alcanzar

¿Qué te hizo sentir bien? el amor de mis hijas

¿Qué apoyo necesitas? _____

Diario del Cuidado

Registra tus actividades de cuidado durante el día.

Hora	Actividad de Cuidado Realizada	Persona Cuidada	Cómo te Sentiste	Apoyo Recibido
9:00	Cuarto de Hijo	Hijo	Cansada	
5:30	Levantar a Hijo	Hijo	Cansada	
7:	Cepillar Hijo	Hijo	Bien	
10:	Almuerzo	Esposo	Bien	
11	Aseo	Casa	Cansada	
12	entregar almuerzo	Esposo	Bien	
1	Cocinar Lonche	Hijo	Bien	
2	Hijo Hijo	Hijo	Cansada	
4	comida	Familia	Cansada	

¿Qué fue lo más difícil hoy? dormir

¿Qué te hizo sentir bien? hijos

¿Qué apoyo necesitas? todo

Scanned with CamScanner

Diario del Cuidado

Registra tus actividades de cuidado durante el día.

Hora	Actividad de Cuidado Realizada	A Quién Cuidaste	Cómo Te Sentiste	Apoyo Recibido
6:00	alisto a mi hijo.	A mi hijo	muy bien.	—
7:10	hago desayuno		bien	—
9:00	Atiendo mi esposo		bien	—
10:00	Desayuno a mi hija.	mi hija.	contenta	—
10:30	Hago almuerzo		bien.	—
11:20	voy a recoger a mi hijo	mi hijo	bien	—
12:10	lavo la loza		bien.	—
12:40	cambio a mi hijo	mi hijo	contenta	mi hijo.
2:00pm	sirvo almuerzo	mis hijos	contentos	mis hijos

¿Qué fue lo más difícil hoy? _____

¿Qué te hizo sentir bien? _____

¿Qué apoyo necesitas? _____

Scanned with CamScanner

Diario del Cuidado

Registra tus actividades de cuidado durante el dia.

Hora	Actividad de Cuidado Realizada	A Quien Cuide	Como Me Sentí	Apoyo Recibido
mi Rutina comienza 5 AM		2 niños y mis hijos	Pues bien aun que a veces me carga	Si recibo apoyo de mi esposo
4 PM	Sali a caminar			

¿Qué fue lo más dificil hoy? levantarme temprano

¿Qué te hizo sentir bien? estar con mis hijos bien

¿Qué apoyo necesitas? si el apoyo de mi esposo

Scanned with CamScanner

Diario del Cuidado

Registra tus actividades de cuidado durante el dia.

Hora	Actividad de Cuidado Realizada	A Quien Cuido	Como Me Sentí	Apoyo Recibido
5:00 8:00	Bañar	mi hijo	cansada	si
5:00 8:00	dormir	mi hijo	relajada	si
9:00	cargle a mi bebe y ami	mi hijo	relajada	si
11:00	Poner tu a ropa	mi hijo	tranquila	si
12:00	No pude sacar la cc	mi hijo	cansada	si
1:00	Actualiza datos	mi hijo	cansado	si
2:-	cogi la basura	mi hijo	agotada	si
2:40	Para dormir	mi hijo	agotada	si
3:30	dormir	mi hijo	agotada	si

¿Qué fue lo más dificil hoy? carga mucho el bebe

¿Qué te hizo sentir bien? llegar a casa

¿Qué apoyo necesitas? _____