



¿Cuáles son las actividades diarias?



Acciones cotidianas realizada regularmente para cumplir responsabilidades personales, laborales, sociales o de autocuidado, con o sin ayuda.



Ir al colegio/universidad



Pasar tiempo en familia



Limpieza y el aseo



Practicar algún deporte



Ir al baño, bañarse por su cuenta



Ir a trabajar normalmente



Cocinar, y otras labores del hogar



Ver TV, usar la computadora, actividades de ocio



Practicar algún deporte



Cambiarse u otras actividades por su cuenta

¿Cuándo mis actividades diarias se ven alteradas?



Fiebre, dolor, cualquier malestar



Tengo que quedarme en cama



No tengo la misma energía de siempre



Por salud cancelo planes o los modifico



Depresión, ansiedad, estrés, sobre pensar



Necesito ayuda para hacer actividades que hacia solo



Me hospitalizo o voy a emergencia



No puedo cocinar, limpiar, o hacer tareas del hogar

Cualquier situación **que impida, retrase o modifique** las actividades que sueles realizar a diario, como trabajar, estudiar, cocinar, asearte, movilizarte, cuidar de otras personas, descansar.