

Checklist: Organização Semanal para Mães

Antes de Planejar

- Liste todas as tarefas fixas da semana (escola, trabalho, consultas)
- Liste tarefas variáveis (mercado, compromissos pontuais)
- Inclua tarefas invisíveis (lancheira, uniforme, banho das crianças)
- Reserve espaços para autocuidado e descanso

Crie Categorias de Tarefas

- Essenciais - obrigatórias e inadiáveis
- Prioritárias - importantes, mas remanejáveis
- Desejáveis - atividades extras, se sobrar tempo

Escolha sua Ferramenta de Organização

- Planner impresso colado na geladeira
- App de celular simples e intuitivo
- Quadro branco na parede da casa

Monte sua Semana Passo a Passo

- Planeje no domingo à noite ou segunda de manhã
- Agrupe tarefas por blocos de tempo (manhã, tarde, noite)
- Inclua espaços em branco para imprevistos
- Revise e adapte ao longo da semana

Organização com Crianças em Casa

- Planeje com margem de erro: nada muito apertado
- Use linguagem visual com os filhos (calendário colorido, figuras)
- Envolver o parceiro(a) e rede de apoio quando possível