# **Informe Guía de Estudios Nº1**

Lee el caso a continuación y responde las preguntas.

Cecilia tiene 36 años, está felizmente casada y es mamá de 3 pequeños hijos de 8, 6 y 4 años. Es ingeniero de profesión, pero dejó de trabajar para poder cuidar a los niños.

Si bien tiene ayuda en la casa en temas de limpieza, no le alcanzan las horas del día para todo lo que debe hacer y esto la tiene un tanto cansada.

Como muchas mamás, primero están sus hijos y sus necesidades, para eso dejó de trabajar.

Llega a la consulta y nos comenta que le gustaría un cambio, que ya ha intentado sin éxito hacer varias cosas que le dicen sus amigas, pero no ha tenido resultados.

Reconoce que está perdiendo la paciencia y que por momento les grita a los niños y eso la pone más mal aún. Siempre hay mucho que ordenar, tareas que hacer, amigos de los niños en casa.

El marido es poco lo que aporta porque llega todos los días de noche y se instala en el escritorio a seguir trabajando. Cecilia siente que la relación de ellos está cada vez peor.

La salud tampoco la está acompañando ya que comenzó con algunas molestias en la parte baja de la columna que podría ser riñón o ciático.

Su sistema digestivo también se ve afectado ya que ni tiempo de ir al baño tranquila tiene, mucho menos de una comida relajada. No es muy cuidadosa con sus horarios de alimentación, aunque tiene una dieta bien balanceada.

**Desarrollo del Informe**

1. Considerando lo que relata Cecilia y lo visto en Conexión Total hasta ahora ¿qué recomendaciones le darías?
2. Realiza el informe teniendo en cuenta las siguientes pautas:
* Letra Arial 12
* Márgenes justificado
* Carátula con tu nombre y curso
* Ortografía y redacción