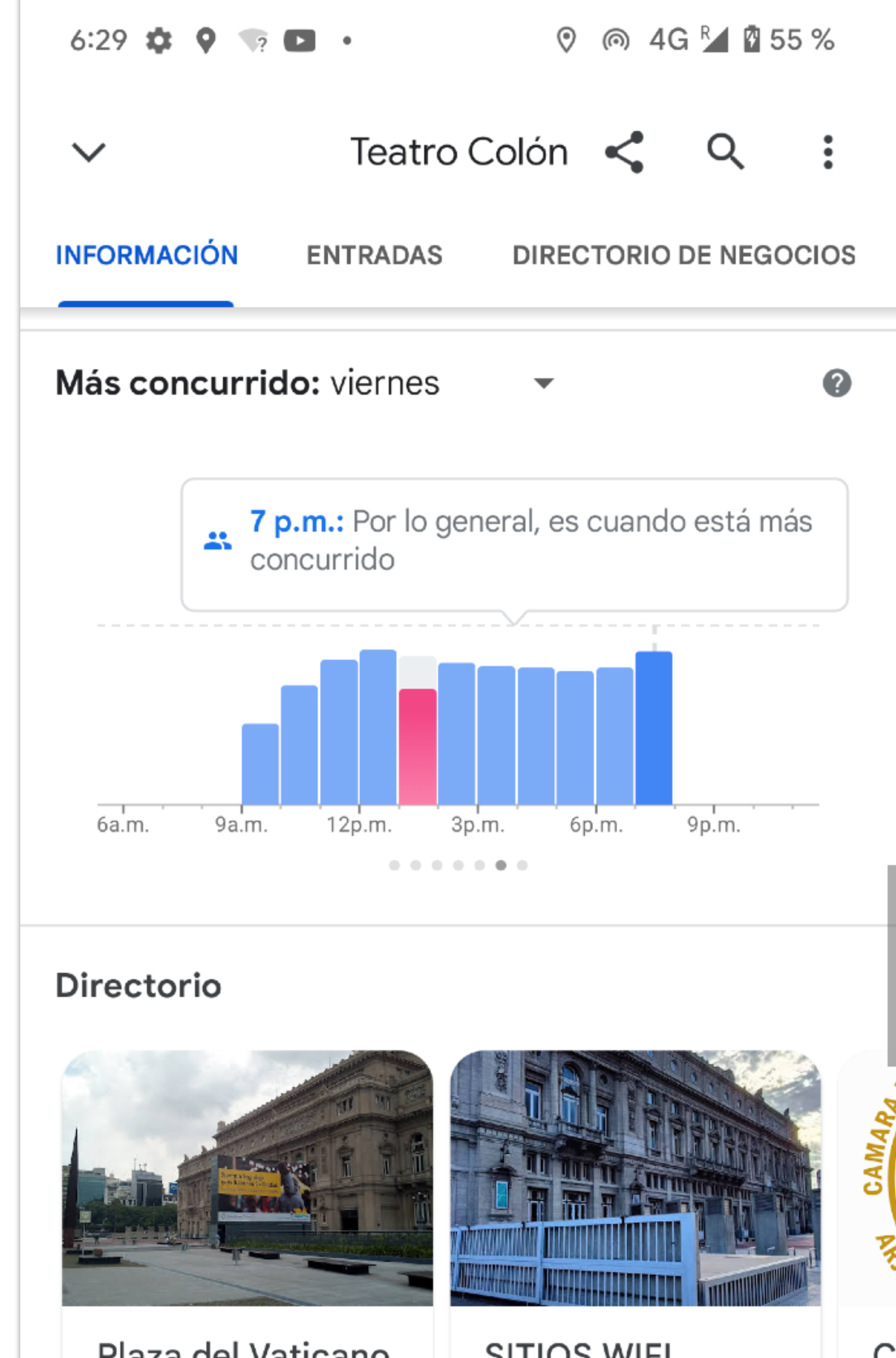


# Ritmos y rutinas

## *Rhythms and routines*

Un sistema puede adaptarse a nuestros ritmos y rutinas para mostrar información relevante o sugerir acciones posibles según nuestro contexto.

- Rutinas temporales: Hay actividades que las hacemos siempre a la misma hora, todos los fines de semana, una vez por mes, etc.
- Rutinas localizadas: Solemos hacer las mismas actividades en los mismos lugares.
- Ritmos biológicos: Nuestra actividad también está guiada por cuándo nos da hambre, sueño, etc.



# Ritmos y rutinas

## *Rhythms and routines*

Un sistema puede adaptarse a nuestros ritmos y rutinas para mostrar información relevante o sugerir acciones posibles según nuestro contexto.

- Rutinas temporales: Hay actividades que las hacemos siempre a la misma hora, todos los fines de semana, una vez por mes, etc.
- Rutinas localizadas: Solemos hacer las mismas actividades en los mismos lugares.
- Ritmos biológicos: Nuestra actividad también está guiada por cuándo nos da hambre, sueño, etc.

¿Usan alguna aplicación o dispositivo que tenga en cuenta sus ritmos y rutinas?