



Os ofrecemos unas pautas por si os sirven de ayuda sobre cómo organizar el día a día.....

Las horas son orientativas (procurad de lunes a viernes no iniciar el día más tarde de las 9:00).

HORA	RUTINA	DESCRIPCIÓN
9:00	Despertar	No demorar este momento más de 10 –15 minutos
9:15	Aseo/vestido	Aprovechar para aprender y perfeccionar: Lavado de manos Ducha y lavado de pelo Sonarse de forma correcta Vestirse y desvestirse. No les dejéis todo el día en pijama. Usar el baño (limpiar culete, tirar de la cadena....) (todo adaptado a su edad)
9:30	Desayuno	Buen momento para (según edad): Calentar/preparar desayuno Comer solos/as Introducir nuevos alimentos (pasar de biberones y cereales en papilla a galletas, cereales... En el caso de niños pequeños.) Crear hábitos: postura adecuada sentados en la silla, sin móviles ni TV, uso de cubiertos
9:50	Aseo	Lavar manos/dientes.....
10:00	Asamblea familiar	Acordar en familia el horario/actividades del día Marcar en el calendario el día 29 como posible fin. Cada día tachar el día en el que estamos. Así tenemos noción de los días que pasaron y cuántos nos quedan. Con los más pequeños se puede cantar alguna de las canciones del cole de “saludo”, “buenos días”.... Recoger las propuestas de actividades para el día y organizar el horario. Se pueden escribir en un papel y dejar a la vista de todos/os, por ejemplo en la nevera. En el caso de los más pequeños, se hace una secuencia de dibujos de las actividades: para desayuno una taza, para la tarea de la habitación una cama, o escoba.... (algo con lo que guarde relación) Cuando se acabe el tiempo/actividad se tacha....
10:30	Tarea doméstica.	Su habitación Según la edad se debe plantear la actividad como juego, así como el grado de ayuda que necesitan y perfección en la tarea. Actividades: Hacer la cama Recoger habitación Limpiar el polvo, pasar aspirador. Aprender a doblar/colocar/colgar ropa (calcetines, ropa interior, jerseys...)
11:00	Actividad del cole	Cada centro educativo ha hecho llegar a las familias unas tareas escolares para estos días “es el momento clase ”. Se realizará: Preferiblemente en su habitación y lugar tranquilo. Dejarles que inicien la actividad solos y marcarles el tiempo que durará. Se trata de actividades de refuerzo, han sido vistas en clase, la mayor parte del alumnado puede hacerlas de manera autónoma. Se puede prestar ayuda puntual,

		pero en ningún caso hacérselas.
12:00	Descanso	Ir al baño/lavar manos Comer pincho/fruta....
12:30	Actividad del cole	Mayores posible continuidad con actividad escolar Pequeños: juego con juguetes, dibujo libre..... (sería le momento rincones , ellos conocen bien este término podéis utilizarlo)
13:30	Descanso/aseo	Ir al baño/Lavar manos
13:45	Tarea doméstica	Poner mesa <i>Colaborar en poner manteles, platos, cubiertos colocados de forma adecuada, aprender a doblar servilletas con distintas formas puede ser divertido (tutoriales de internet)</i>
14:00	Comida	Recordamos hábitos de sentarse a comer, uso de cubiertos y servilleta... Si se puede, hacerlo en familia, en ausencia de TV y dispositivos móviles. Aprovechar para introducir nuevos alimentos.
15:00	Tarea doméstica	Recoger. Según edad: Quitar la mesa Fregar platos/ponerlos en el lavavajillas Barrer
15:15	Aseo	Lavar manos/ dientes
15:30	Descanso	Siesta/actividad libre
16:30	Actividad física	Juego tipo TWISTER. Tabla de gimnasia/yoga en familia con algún tutorial de internet. Coreografía de baile de algún vídeo de youtube o similar Juegos deportivos/baile con ayuda de consolas si se dispone de ellas
17:30	Descanso/aseo	Ir al baño/lavar las manos Merienda
18:30	Taller	Buen momento para despolvar los juegos que traen los Reyes Magos y casi nunca se usan.... O bien si somos muy osados hacer un taller.... ¿Qué tal repasar el álbum de fotos familiar? Cocina con apoyo de un mayor. Buen momento para iniciarse en la repostería o cocina fácil..... Disfrazarse con ropa de los adultos (señalar la permitida), y hacer pase de modelos Experimentos.... Ver una peli Manualidades Pintura, construcciones, scalextric Juegos en familia (oca, parchís, cartas, dominó, damas, ajedrez...o cualquier otro juego de mesa que nos haga compartir un buen rato) Pueden preparar pequeñas representaciones y nosotros ser el público: -Trucos de magia - Teatrillos - Chistes
19:30	Juego	Juego/actividad libre con juguetes/con dispositivos móviles/videoconsolas/dibujos de TV
20:30	Aseo	Lavar manos/Ir al baño
20:45	Tarea doméstica	Poner la mesa
21:00	Cena	<i>(indicaciones de la comida)</i>
21:30	Aseo	Lavar manos/dientes....

21:45	Dormir	<p><i>Si tenemos la rutina del cuento, es bueno seguir con ella. Aprovechar para hablar del día, de lo que les gustó y lo que no, animarles a pensar en algo que les gustaría hacer para proponerlo en la asamblea del día siguiente.</i></p>
-------	--------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ejemplos de Agendas

