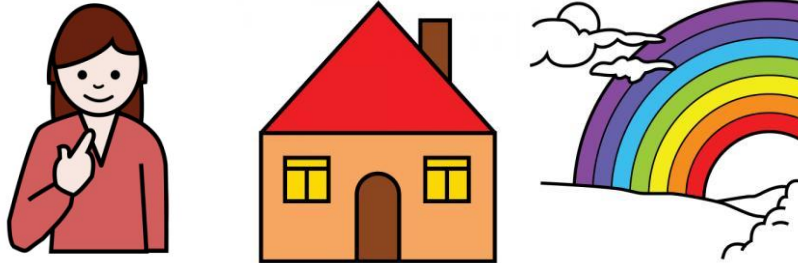


YO ME QUEDO EN CASA



Guía para establecer un horario en el hogar

De 8:00h./9:00h.

Levantarse y desayunar.



De 10h. a 10:30h.



Asearse, vestirse, hacer la cama, ventilar, arreglar la habitación y colaborar en las tareas de casa.

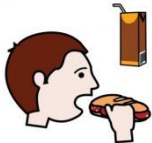


De 10:30h a 11:30h

Tareas escolares, adaptadas a la edad de los menores.



De 11:30h a 12:00h



Almuerzo

De 12:00h a 13:00h



Actividades educativas de carácter manipulativo o con soporte digital (pintar, construcciones, juegos lógicos...).



De 13:00h. a 14:30h



Comida: ayudar en la cocina y poner y quitar la mesa.



De 14:30h a 15:30h

Momento de descanso y



tranquilidad.

De 15:30h a 17:00h



Tareas escolares

¡NO OLVIDES LAVARTE LAS MANOS!



De 17:00h a 17:30h

Merienda.



De 17:30 a 19:00h.

Tiempo de deporte para jugar, diversión en familia y familia y amigos.



hablar con nuestra

De 19:00 a 20:00h.



Aseo personal, ducha y pijama.

A las 20:00h.



Salir al balcón a aplaudir a la gente que nos está cuidando.

A partir de las 20:30h.

Cena: Ayudar a preparar la cena, poner y quitar la mesa y estar un ratito con la familia.



A partir de las 21:30h.

A dormir.

