

# **ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS ELABORACIÓN HORARIO DE RUTINAS**

EOE LEON2

# IMPORTANCIA DE ESTABLECER UN HORARIO DE RUTINAS DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA

Nos ayuda a reducir el nivel de incertidumbre en los niños/as

Nos ayuda a organizar el tiempo.

Nos ayuda a establecer responsabilidades y metas

Nos ayuda a estar un poco más cerca de la cotidianidad que teníamos antes de iniciar el periodo de cuarentena

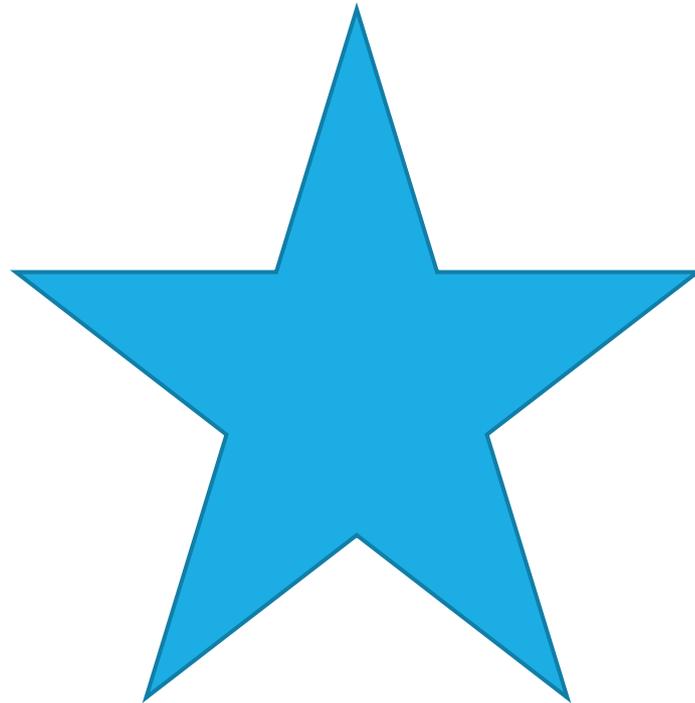
Nos ayuda a no perder la calma

Nos ayuda a hacer cosas en equipo con nuestra familia

Nos ayuda a establecer una organización familiar durante el periodo de cuarentena

**MANOS A LA OBRA**

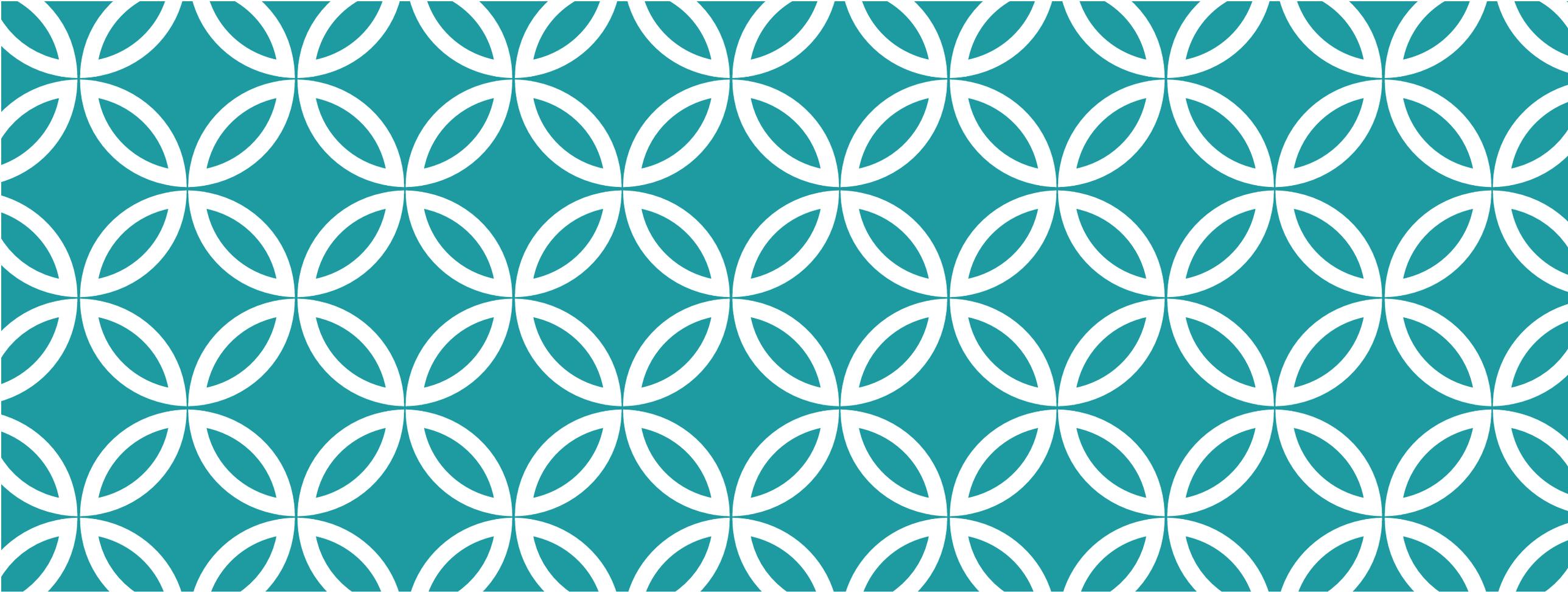
**OS VAMOS A AYUDAR CON UN EJEMPLO**



HORARIO ELABORADO  
POR UN NIÑO DE 1º EP

HORARIO CLASE - TUEGO  
CUIDADO "ME QUEDO EN CASA"

- ★ 08:30 ¡ME LEVANTO!
- ★ 09:00-10:30 TRABAJO DEL COLE
- ★ 10:30-11:30 JUEGOS EDUCATIVOS
  - PUZZLES
  - LEGO
  - CARTAS
  - DOMINO
- ★ 11:30-12:00 MERIENDA
  - ↓ FRUTA
  - ↓ BOGATA
  - ↓ LACTEO
- ★ 12:00-12:45 TIEMPO LIBRE
- ★ 12:45-14:00 TABLAS ESCOLARES Y EDUCATIVAS
  - ↓ INGLES
  - ↓ CIENCIAS
  - ↓ PLÁSTICA
- ★ 14:00-15:00 → COMIDA
- ★ 15:00-16:00 → DESCANSO-TIEMPO LIBRE
- ★ 16:00-17:00 MOVIMIENTO (BAILAR - SALTAR - CORRER)
- ★ 17:00-18:00 JUEGOS EDUCATIVOS TIC'S
- ★ 18:00-18:45 → MERIENDA
- ★ 18:45-20:00 → AYUDAR EN CASA
- ★ 20:00-21:00 BAÑOS
- ★ 21:00-22:00 CENA
- ★ 22:00-22:30 → A DORMIR Y QUERREMOS MUCHO



**ESPERAMOS QUE OS HAYA SERVIDO**

EOE LEON2