



CONFECCIONAR UN HORARIO

Durante este tiempo de confinamiento, vamos a pasar las **24 horas del día** dentro de nuestro **domicilio**, por lo que es muy recomendable **distribuir nuestro tiempo** en las diversas actividades y tareas que debemos hacer.

Te proponemos que tengas una **organización semanal**, donde detalles en que actividad inviertes cada hora del día, te ponemos un ejemplo.

PLANIFICACIÓN SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
07.00							
07.30	Me levanto, me aseo, me visto y desayuno						
08.00							
08.30	Matemáticas						
09.00							
09.30	Inglés						
10.00							
10.30	Lengua						
11.00							
11.30	DESCANSO						
12.00	Música						
12.30							
13.00	Tecnología						
13.30							
14.00	Ayudo a preparar la comida						
14.30							
15.00	COMIDA						
15.30							
16.00	Ayudo a recoger la cocina						
16.30							
17.00	Leo un libro						
17.30							
18.00	Establezco contacto online con mis amigos/as						
18.30							
19.00	Colaboro en tareas del hogar						
19.30							
20.00	Ayudo a preparar la cena						
20.30							
21.00	CENA						
21.30							
22.00	Ayudo a recoger						
22.30	Me acuesto						

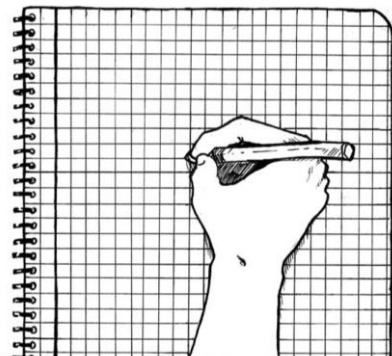
Te adjuntamos esta tabla en un documento Excel por si prefieres hacerla usando esta herramienta informática, pero si no dispones de estos recursos informáticos, puedes hacerla igualmente en una hoja de papel con un bolígrafo.

Recomendaciones para la elaboración de tu horario

Planifica todos los días de la semana.

Imprime o haz a mano tu horario o planificación semanal y mantenla en un sitio visible.

Usa colores, para que, con un golpe de vista, puedas saber que debes hacer en cada momento.



Ya que estás en casa, te invitamos a que, durante este tiempo, también puedas **realizar algunas tareas que no sueles hacer** como:

- Colaborar en programar las comidas
- Cocinar
- Poner y quitar la mesa
- Lavar los platos
- Lavar la ropa
- Tender
- Planchar
- Limpiar el polvo
- Barrer, fregar los suelos
- Hacer las camas
- Cuidar las plantas...

Hay muchas actividades en casa, que por organización familiar las realiza un miembro de la familia, como puede ser tu padre o tu madre, ahora tienes el **momento de involucrarte un poco más y colaborar** o hacer tareas que diariamente no tienes oportunidad de realizar.