



HORARIO PARA ORGANIZAR LA VIDA FAMILIAR EN CUARENTENA

8:00 DESAYUNO, ASEO Y HACER CAMAS

Es importante mantener los horarios habituales para conseguir hacer una vida lo más normal posible. También recomiendo en este punto vestirnos y peinarnos, no permanecer en pijama todo el día, aunque no podamos salir de casa

9:00 COLE EN CASA Y TELETRABAJO

Los más mayores ya estarán recibiendo instrucciones de sus profesores para no perder el ritmo escolar. Para los más pequeños, dibujar, recortar, pintar, con diferentes materiales y texturas. Buen momento para el teletrabajo de los adultos.

11:00 EJERCICIO

Nos movemos en casa: hay multitud de actividades que se pueden hacer sin salir de casa. Podéis ayudaros de distintos videos en youtube o aplicaciones en los móviles. También podéis bailar, la música es terapéutica.

12:00 ALMUERZO Y REUNIÓN

Momento para reponer fuerzas y charlar sobre cómo llevamos el día y lo que tenemos pendiente. Podemos hacer votaciones para ver qué nos apetece cenar o quién se va a encargar de hacerlo.

12:30 VOLVEMOS AL TRABAJO

Como a primera hora de la mañana. Cada uno puede volver a sus quehaceres. Si los niños son muy pequeños, puede ser momento para hacer construcciones, puzzles o juegos manipulativos

13:30 COMIDA

Hacer la comida, poner la mesa, comemos y recogemos. Lo hacemos entre todos. Cada uno asume un rol que a lo largo de la semana va rotando. ¡Somos un equipo!

15:00 CINE EN CASA (Y TELETRABAJO)

Los más pequeños dormirán la siesta, los adultos pueden aprovechar para teletrabajar. Y el resto pueden disfrutar de un película. Eso sí cada día elige el título uno de ellos.

17:00 A JUGAR

Un rato para jugar en familia o de forma individual, según los ánimos y las edades. Juegos de mesa, juegos imaginativos, escondites, ginkanas...

18:00 MERIENDA SORPRESA

Los niños de la casa son los encargados de preparar la merienda de todos. ¡Cada día una sorpresa! Si son muy pequeños, uno de los papás les puede ayudar. Si es una familia monoparental, se puede hacer con ellos, casi casi hasta el final, dejándoles elegir aquello que se pueda.

18:30 LIMPIEZA DE LA CASA

Entre todos, cada uno a su nivel. Limpiamos, recogemos y dejamos nuestro hogar lo más confortable posible. Permitimos a los niños dar rienda suelta a su creatividad, cambiando un poco la decoración.

19:30 LLAMAMOS A LOS ABUELOS

Las personas mayores de la familia son las más vulnerables en esta crisis. Y no sólo por su salud física, también por su salud emocional. No les aisles más, haz que os sientan cerca.

20:00 BAÑO Y PIJAMA

Conviértelo en un ritual para ir relajándonos. El agua es muy terapéutica.

20:30 CENA

Hacer la cena, poner la mesa, comemos y recogemos. Lo hacemos entre todos. Cada uno asume un rol que a lo largo de la semana va rotando. Se pueden hacer concursos de platos, tapas, postres,...

21:30 LECTURA Y A DORMIR

Fuera pantallas y dispositivos. Libros, comics, revistas, mandalas, todo está permitido en formato papel. Nos relajamos para ir a dormir.

22:00 UN RATITO PARA LOS MAYORES

Reservad un rato antes de ir a dormir, aunque sean 20 minutos para charlar y preparar el día siguiente.

Ánimo y mucha paciencia

