

**COVID-19**  
**CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS MIENTRAS DURE EL**  
**#YOMEQUEDOENCASA**

**EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y PSICOPEDAGÓGICA LEÓN 1**

Hola a tod@s! Seguimos con algunos consejos para ayudar a las familias de nuestros centros a sobre llevar el “encierro”.

Ahora toca **CÓMO ORGANIZAR LAS RUTINAS DE ESTUDIO.**

Resulta fundamental para nuestr@s pequeñ@s seguir con rutinas que les ayude a realizar sus tareas escolares y evitar tiempos largos ante las pantallas.

A continuación os hacemos llegar un posible horario que, sería interesante, realizar entre tod@s.

HORAS	MADRE	PADRE	HIJ@ 1	HIJ@ 2
8:30	Despertarse			
8:30-9:00	Nos duchamos (rapidito), nos vestimos, desayunamos y recogemos			
9:00-11:30	Hacemos nuestras tareas			
11:30-12:00	Descanso, ejercicio y aperitivo saludable			
12:00-14:00	Hacemos nuestras tareas			
14:00-15:00	Cocinamos		Vemos la tele, leemos, descansamos, etc.	
15:00	Comemos			
Tarde	Juegos de mesa, juegos de cartas, juegos de mímica, juegos de ciencia, hacer puzles, practicar yoga o pilates, escribir cartas, árbol genealógico, taller de pintura, taller de cocina, hablar con tu herman@, etc.			

Cada uno puede adaptarlo a sus gustos, preferencias y circunstancias.