

### Aclaración principal:

Mamás y papás, lo importante NO es la rutina o las normas, sino LA MANERA DE IMPLANTARLAS.

Tenéis que ser su modelo, intentar **mantener la calma en todo momento y una actitud positiva** (incluso de juego) es FUNDAMENTAL para toda la familia. Entre tanto caos, hacer equipo y que cada cual sepa qué tiene o puede hacer es IMPRESCINDIBLE en estos días.

### Aclaración aclarativa (juas juas):

El horario que os he hecho es ORIENTADOR, **cada cual puede adaptar las horas y las actividades** a las necesidades de su familia.

- **Con los peques:** recomiendo **DIBUJOS** para aclarar las tareas en vez de tener que leerlas y un **TEMPORIZADOR** para marcar las horas. Así, ell@s saben su tarea y que deben hacerla hasta que suene el “Clin” y... ese tiempo, lo podréis aprovechar

### Aclaraciones del horario por orden:

**\*1** Te recomiendo mi vídeo de Instagram “lo que no se les enseña, no lo aprenden”

**\*2** Os dejo un descargable en mi web con un calendario mensual en blanco para que podáis apuntar los días y las tareas importantes en cada uno. Link en mi bio

**\*3** También os dejo otro descargable con un ejemplo de plantilla de “cosas que hacer hoy”

**\*4** Yo recomiendo lo que llamo “tandas” o ciclos de estudio, que constan de:

Estudio: 50 minutos

Descanso: 10 minutos

Para la siguiente tanda, bajamos 5 minutos el estudio y aumentamos 5 el descanso:

Estudio:45 minutos

Descanso: 15 minutos

- En caso de ser realmente necesario, hacer una tercera tanda igual que la segunda, pero repito, solo si es realmente necesario o si el curso es muy avanzado.
- Si se está inmers@ en la tarea, se puede aumentar el tiempo de estudio a una hora, pero no mucho más, pues **los descansos son fundamentales para “desconectar”** y relajar la atención, centrarla en otra cosa, y luego volver a la tarea al 100%

**\*5** Se puede incluso hacer una especie de “concurso” en el que se rifan “premios” en función de los logros obtenidos, por ejemplo: 5 puntos: eliges peli, libro... Esto se basa en la **economía de fichas**

**\*6** Para los **adolescentes** es verdaderamente frustrante estar separados de su grupo de amigos, y ya sabemos la importancia del apoyo mutuo, así pues, dejemos su espacio para comunicarse con ellos y estar al día “de sus cosas”, así se les hará más fácil encarar la situación

**\*7** Los peques están todo el día soltando energía, y estar en casa no facilita mucho esto... hay que proponer **actividades que les permitan liberar esa energía y hacer deporte**, y esta es una oportunidad buenísima para ser creativos y pasar tiempo en familia... aunque eso suponga saltar en la cama

\*8 Otros juegos: a ver quién encuentra antes un pájaro, contar ventanas, sumar números de matrículas, ver figuras en las nubes... La imaginación no tiene límites

\*9 En el “cuenta cuentos” que os propongo, se elige un libro o historia adaptado a la edad de los hijos e hijas. Se lee en alto (se pueden apagar las luces y encender una linterna para darle emoción), y luego, cada uno hará preguntas sobre lo que se ha leído. Gana el que más preguntas responda

**¡Mucho ánimo y a por todas!**