

08:30	Desayuno	¡Buenos días! Hora de levantarse y colaborar (o a elaborar, en función de la edad) en su preparación. No hay mejor manera de empezar el día que un buen desayuno en familia.
09:15	Recoger la habitación	Mostrarles paso a paso qué se hace y cómo*1: hacer la cama, guardar juguetes, ropa, limpiar... Se puede cantar o poner música para animarse, ¡recoger no tiene por qué ser aburrido!
09:45	Tiempo de aseo	Una buena ducha que les “despierte” del todo y les anime a continuar con su día. No pueden olvidar que el baño debe quedar recogido y todo en orden
10:30	Preparar tareas	¡Ojo! PREPARAR, no hacer*2. Se debe revisar la web del cole, agendas, cuadernos... y hacer una lista de las tareas del día en una hoja aparte* 3 de manera ordenada.
11:00	Comienzo de tareas	Se recomienda tener todo el material ordenado y a mano en un lugar habilitado para ello (intentad que sea siempre el mismo)
11:50	Descanso*4	Salir de la estancia donde se estuviera estudiando o haciendo deberes, o por lo menos, cambiar el ambiente. Es bueno aprovechar para tomar agua, caminar por la casa, salir a la ventana/terraza...
12:00	Seguimos con tareas	Segunda tanda de estudio/tareas. Darles ánimos por el esfuerzo y lo bien que lo están haciendo*5
12:45	Tiempo de juego	Evitar el uso de pantallas siempre que se pueda; utilizar juegos manipulativos como puzles, rompecabezas, legos, juegos de mesa... entender que los adolescentes sí pueden coger el teléfono (pero con medida), pues ahora más que nunca, es su ventana al mundo social*6
13:30	Preparando la comida	¿Por qué no? Son días para aprender nuevas rutinas y pasar tiempo en familia. Dejemos que los peques ayuden en pequeñas tareas, y los mayores puedan usar su creatividad. Poner la mesa (y ayudar a recogerla) será parte de este espacio
15:30	Descanso/siesta	No es el mejor momento para trabajar el cerebro, así pues, dejemos que tengan un rato de ocio/descanso, dejando que escojan entre cosas como: dormir, leer, ver una peli/serie, jugar...

17:00	Muévete	¡Estar en casa no es excusa para no mover el cuerpo! (y los niños lo necesitan)*7 Podemos poner vídeos de ejercicios en casa y hacerlos todos juntos, bailar, hacer retos a ver quién aguanta más...
18:00	Merienda	Toca coger fuerzas, y aquí de nuevo, podemos hacer tarea entre todos: unas tortitas caseras, un bollo casero, sándwiches... en fin, lo que cada cual prefiera, pero preparar, comer y recoger serán las tareas de este espacio. ¡Qué aproveche!
18:45	¿Qué hay en la calle?	Todos necesitamos tomar aire en estos días. Podemos salir a la ventana/terraza y decir un color y, acto seguido, decir 3 cosas de la calle que sean de ese color. *8
19:15	¿Seguro que las tareas están hechas?	Seguro que a muchos no les ha dado tiempo en dos tandas de estudio a terminar con las tareas y el estudio del día, así pues, aprovechamos este ratito para terminar y no agobiarnos después. Si las tareas están hechas, podemos hacer un "cuenta cuentos" *9
20:15	Ahora elige	Pueden ver la tele, una peli o serie, quizá los mayores quieran hacerlo en su cuarto o estar con el móvil, y hay que respetarles. Es bueno que tengan un tiempo en el que puedan decidir libremente qué les apetece, y se lo concedamos
21:15	Cena	Igual que en la comida y merienda, la preparación y la colaboración a la hora de recoger debe ser incluida. ¡Qué aproveche de nuevo!
22:15	Hora de cierre, a dormir	Algunos verán la tele, otros leerán, otros caerán rendidos... Dependiendo de la edad y la personalidad de cada cual, adaptaremos el fin del día. ¡Buenas noches!