

ORIENTACIONES Y PLANIFICACIÓN PARA ESTOS DÍAS EN CASA.

Hola todos, espero que estéis llevando estos días en casa de la mejor manera posible. Es duro el no salir de casa y no hacer lo de siempre. Pensar que es duro para todos, para toda la familia y para la gente que nos rodea. Pensar en positivo y que pronto estaremos cómo antes, en la asociación que tanto os gusta, con los amigos, en ese patio con vuestras bromas.

Los técnicos tenemos las mismas ganas de volver con vosotros y enseñaros a seguir cocinando, a seguir aprendiendo, pero ahora nos ha tocado estar en casa.

Leer esto con atención:

En casa hay que estar:

- RELAJADOS.
- TRANQUILOS.
- SIN ENFADOS. NO CONSEGUIMOS NADA CON ENFADARNOS.
- SIN AGOBIOS.
- HACER LAS TAREAS DE CASA TRANQUILOS SIN ENFADOS.
- APROVECHANDO EL DESCANSO.
- **ORGANIZANDO MI TIEMPO.**

ES EN ESTE PUNTO DONDE OS VAMOS A MANDAR UNA IMPORTANTE TAREA PARA CASA. LEE CON ATENCIÓN.

- TENEIS QUE REALIZAR UN HORARIO DE RUTINAS EN CASA PARA ESTOS DÍAS.
- Organizar un horario en el cuál participen todos los que estén en casa y puedan tomar todos juntos las decisiones.
- El horario se puede realizar en una cartulina, bien grande para que lo vean todos y en ponerlo en un lugar que se vea.
- Vosotros tenéis que rellenar los cuadros del horario y escribir las actividades.
- Tener claro cuáles son esas actividades del día a día.
- La organización se puede ir realizando día a día, para variar las actividades y en función de los acontecimientos que vayan surgiendo.
- Las tareas básicas siempre hay que hacerlas según el horario hecho.

EJEMPLO DE ACTIVIDADES:

1. LEVANTARSE.
2. DESAYUNAR.
3. ASEARSE.
4. VESTIRSE.
5. ASAMBLEA: Reunión de los miembros de la familia para decidir qué actividades se van a realizar. Algunas de las actividades hay que realizarlas todos los días y no están sujetas a modificación o a negociación (como las tareas escolares o responsabilidades familiares).
6. ACTIVIDADES A REALIZAR.
7. MANUALIDADES.
8. ACTIVIDAD FÍSICA: En función de las posibilidades de cada familia: salir al aire libre, patio, terraza, azotea o en el salón.
9. Televisión o pantallas: Controlando el tiempo y la hora para ello. Sabemos que no es bueno abusar de las pantallas, pero en estos momentos para algunos supone horas de distracción.
10. Poner la mesa, hacer la cama, recoger mi cuarto, ayudar a cocinar y recoger la mesa, barrer, etc...
11. Momento para juego libre.
12. Lectura.
13. Juegos on line educativos.
14. Escuchar música y bailar.
15. Juegos de mesa familiares.
16. Hacer un puzzle.
17. Momento para hablar con los amigos por WhatsApp, no dedicar todo el día.
18. Ducha.
19. Cena.
20. Relax.
21. Lectura.
22. A dormir.

Esto se hace duro, pero hay que intentar llevarlo de la mejor manera.

A continuación, os mando un tipo de tabla para rellenar como horario de trabajo. Podéis imprimir este horario y rellenarlo o hacerlo en cartulina más grande y por colores.

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
9:00 a 10:00							
10:00 a 11:00							
11:00 a 12:00							
12:00 a 13:00							
13:00 a 14:00							

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
14:00 a 15:00							
15:00 a 16:00							
16:00 a 17:00							
18:00 a 19:00							
19:00 a 20:00							
20:00 a 21:00							

Además, para ayudar a la persona que vaya a salir al supermercado por comida, vamos a realizar un planing para tener claro qué hay que comprar para la semana.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LISTA DE LA COMPRA
· DESAYUNO ·						<input type="checkbox"/>
· COMIDA ·						<input type="checkbox"/>
· CENA ·						<input type="checkbox"/>