

Suggested Daily Schedule/Sugerencia de un *horario diario*

All families need some type of routine to establish normalcy, a way to get things done and a sense of security, especially when normal life has been interrupted. While change is a learning opportunity, it can also be stressful for children and adults. A normal routine brings comfort and consistency to a child's life. Here is an example of how you can schedule your day.

Todas las familias necesitan algún tipo de rutina para establecer la normalidad, una manera de hacer las cosas y una sensación de seguridad, especialmente cuando la vida normal se ha interrumpido. Así como el cambio puede ser una oportunidad de aprendizaje, también puede ser estresante para los niños y los adultos. Una rutina normal brinda comodidad y consistencia a la vida de un niño. Este es un ejemplo de cómo pueden programar su día.

Before/antes 9:00 AM	Wake Up! <i>¡Despertarse!</i>	Make your bed, eat breakfast, brush teeth, get dressed <i>Tender la cama, desayunar, cepillarse los dientes, vestirse</i>
9:00-10:00	Creative Time <i>Tiempo de creatividad</i>	Creative play, drawing, Legos, crafts, music, cooking, baking <i>Jugar, dibujar, usar legos, manualidades, música, cocinar</i>
10:00-10:30 (11am 7-8 12pm 9-12)	Food Pick-up <i>Recoger la comida</i>	Remember you can pick up your breakfast & lunch! at 10am Find your hub @ shorturl.at/fjyAC <i>Se puede recoger desayuno y almuerzo a las 10 a.m. Los sitios para las comidas se pueden localizar en shorturl.at/fjyAC</i>
10:30-11:30	Academic Time <i>Tiempo académico</i>	Read, puzzles, board games, journal, etc. <i>Leer, hacer rompecabezas, jugar juegos de mesa, escribir, etc.</i>
11:30-12:00	Outdoor Time <i>Tiempo afuera</i>	Family walk or outdoor play <i>Salir a caminar con la familia o jugar afuera</i>
12:00-12:30	LUNCH <i>Almuerzo</i>	Remember you can pick up your breakfast and lunch at 10am <i>Se puede recoger desayuno y almuerzo a las 10 a.m.</i>
12:30-1:00	Chores <i>Quehaceres</i>	Clean rooms, put away toys, take out garbage, pet care <i>Limpiar los cuartos, recoger los juguetes, sacar la basura afuera, cuidar de los mascotas</i>
1:00-2:00	Quiet Time <i>Tiempo de descanso</i>	Read, nap, puzzles, yoga <i>Leer, tomar una siesta, hacer rompecabezas, practicar yoga</i>
2:00-4:00	Academic Time <i>Tiempo académico</i>	Educational games, online activities, virtual tours, etc. <i>Juegos académicos, actividades en línea, recorrido virtual, etc.</i>
4:00-5:00	Outdoor Time <i>Tiempo afuera</i>	Family walk or outdoor play <i>Salir a caminar con la familia o jugar afuera</i>
5:00-6:00	Dinner Time <i>Hora de la cena</i>	Family dinner, help with clean-up and dishes <i>Cenar con la familia, ayudar con la limpieza y lavar los platos</i>
6:00-8:00	Free Time <i>Tiempo libre</i>	Relaxing before bedtime <i>Relajarse antes de acostarse</i>