Week One: Routines and Schedules

*A* ***schedule*** *is a list of things you do in a day. A* ***routine*** *describes how each of the items in your schedule are done. For example, your schedule may say “Get ready” and your routine may be to eat breakfast, take a shower, get dressed.*

A consistent schedule, and routines, help children feel safe. They know what is coming, and how to navigate throughout their day.

**For the first week, of send-home activities, work on creating a schedule for your family. This can be artistic and creative, or quick and simple- whatever is right for you.**

**Remember the activities we will send home are…**

* Movement/Outdoor Play
* Connection Activities (Friends, family, teachers, etc.)
* A helpful activity (like a fun way to clean the living room)
* Dramatic Play (Pretend Play) ideas
* Reading and Literacy Activities
* Quiet/Calm Activity
* STEAM (Science, Technology, Engineering, Art, Math) activity
* “Easy” activities (posted on Facebook)

**Some things to remember when creating your schedule:**

* Include self-help routines like brushing teeth and hair, getting dressed, cleaning up toys, going potty (especially for potty-training children) and bath-time.
* Add some pictures (even if you draw, they and they aren’t “pretty”)- preschool children do not fully understand written words yet, and pictures help kids “read” the schedule.
* Include a time (for the adults and older kids in the house) but remember that young children do not understand time. They will understand the order of events, though!
* Add a way to “check off” each task. They can move a magnet on the fridge, clip a clothespin to the paper, or practice writing, circling, or scribbling out each event. We will include some materials to make a DIY dry-erase board.
* Customize your schedule to match what your family actually does!
* **You can use the template in this packet or create your own.**

Primera Semana : Rutinas y Horarios

*Un* ***horario***  *es una lista de cosas que haces en un día. Una*  ***rutina*** describe cómo se realizan cada uno de *los elementos de la programación. Por ejemplo, su horario puede decir "Prepárese" y su rutina puede ser desayunar, bañarse, vestirse.*

Un horario consistente y rutinas, ayudan a los niños a sentirse seguros. Saben lo que viene y cómo navegar a lo largo de su día.

**Durante la primera semana, de las actividades de envío a casa, trabaje en la creación de un horario para su familia. Esto puede ser artístico y creativo, o rápido y simple, lo que sea adecuado para usted.**

**Recuerda que las actividades que enviaremos a casa son...**

* Movimiento/Juego al aire libre
* Actividades de conexión (amigos, familiares, profesores, etc.)
* Una actividad útil (como una forma divertida de limpiar la sala de estar)
* Ideas de juego dramático (Juego de Fingir)
* Actividades de lectura y alfabetización
* Actividad tranquila
* ACTIVIDAD STEAM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería, Arte, Matemáticas)
* Actividades "fáciles" (publicadas en Facebook)

**Algunas cosas que debes recordar al crear tu horario:**

* Incluya rutinas de autoayuda como cepillarse los dientes y el cabello, vestirse, guardar juguetes, ir al baño (especialmente para niños que entrenan al baño) y la hora del baño.
* Agregue algunas imágenes (las imágenes no necesitan ser perfectas o "bonitos")- los niños en edad preescolar aún no entienden completamente las palabras escritas, y las imágenes ayudan a los niños a "leer" el horario.
* Incluya una hora (para los adultos y los niños mayores en la casa) pero recuerde que los niños pequeños no entienden el tiempo. ¡Sin embargo, entenderán el orden de los acontecimientos!
* Agregue una forma de "comprobar" cada tarea. Pueden mover un imán en la nevera, sujetar una horquilla al papel, o practicar la escritura, dar vueltas o garabatear cada evento. Incluiremos algunos materiales para hacer una tabla de borrado en seco.
* ¡Personaliza tu horario para que coincida con lo que hace tu familia!
* **Puede utilizar la plantilla en este paquete o crear la suya propia.**

**Here are some examples to get you thinking/Estos son algunos ejemplos para que pienses:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TIMES** | **SCHEDULE** | **CHILD’S NAME** | **CHILD’S NAME** |
|  |  | MON | TUE | WED | THU | MON | TUE | WED | THUR |
| **7:00** | WAKE UP-GET READY |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7:30** | BRUSH TEETH |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8:00** | BREAKFAST |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8:30** | CLEAN UP DISHES/SIMPLE CHORES |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9:00** | ART ACTIVITY |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9:30** | GROSS MOTOR |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10:00** | SNACK |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10:30** | FREE PLAY/ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11:00** | READ BOOKS/ COLOR HELP PREPARE LUNCH |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11:30** | LUNCH/CLEAN UP |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12:30** | QUIET TIME/REST TIME |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1:30** | FINE MOTOR |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2:00** | MUSIC |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2:30** | CALL A FAMILY MEMBER |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3:00** | SNACK |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3:30** | GROSS MOTOR |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4:00** | FREE PLAY |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6:00** | SUPPER |  |  |  |  |  |  |  |  |





|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Time/ Hora | Routine + Picture/ Rutina + Imagen | Finished!/ ¡Terminado! |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Our Family’s Day/Día de Nuestra Familia