

**Bienvenidos!  
Empezaremos pronto.**

**Mientras esperamos, por favor  
comparten en el chat:**

- **Su código postal (zip code)**
- **Cantidad de niños en casa**
- **La escuela a que asisten  
(indica los pre-k también!)**

# **Apoyo para Padres: Como Navegar Tiempos Difíciles Estructura y Rutinas!**

*MICHAEL SWISHER*

*PARTNERSHIP FOR CHILDREN, YOUTH, & FAMILIES*

*LEONARDO ESPINA*

*COORDINADOR DE EDUCACIÓN DE FAMILIAS*



@apcyf; [www.apcyf.org](http://www.apcyf.org)



# Estructura

---

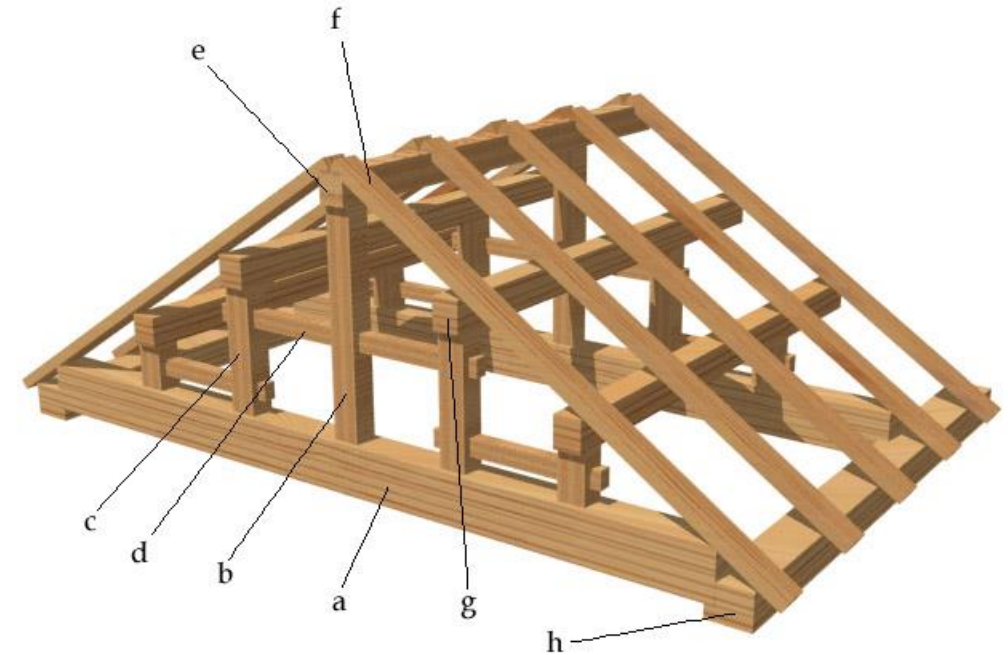
## Una fundacion solida para la Disciplina



# ESTRUCTURA

---

Rutinas y Horarios (tiempo)  
Organización (espacios y cosas)  
Expectativas & Limites



@apcyf; [www.apcyf.org](http://www.apcyf.org)



Child and Family Services Division



# Building Routines at Home

## MORNING Routine for

Morning / Afterschool / Night

6:45 GET UP  
USE BATHROOM, WASH

### My Daily Routines

BEFORE SCHOOL	AFTER SCHOOL	BEDTIME
<ul style="list-style-type: none"> <li>go potty</li> <li>eat breakfast</li> <li>make lunch</li> <li>brush teeth</li> <li>get dressed</li> <li>comb hair</li> <li>practice handwriting</li> <li>practice guitar</li> <li>pack backpack/hat &amp; shoes</li> <li>check homework</li> <li>off to school!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>hang up backpack</li> <li>hang up jacket</li> <li>put away shoes</li> <li>clean out lunchbox</li> <li>wash hands</li> <li>snack</li> <li>have outside time</li> <li>activity</li> <li>eat dinner</li> <li>homework</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>take a bath/shower</li> <li>brush teeth</li> <li>comb hair</li> <li>pack</li> <li>pack out clothes for morning</li> <li>read</li> <li>go potty</li> <li>lights out!</li> </ul>

WORK HARD. Play Hard. Do Your Best.

## Rutinas diarias

Yo me _____ a las _____	Mi padre se _____ a los _____
Mi hermano se _____ a los _____	Ma madre se _____ a los _____
Mi padre se _____ a las _____	Mi hermano se _____ a los _____
Mi abuela se _____ a las _____	Mi hermano _____ a las _____
Nosotros _____ a casa a las _____	Mi padre _____ a las _____
Yo _____ mis deberes a las _____	Nosotros _____ con el ordenador a las _____
Yo _____ a las _____	Nosotros _____ la televisión a las _____
Mi madre _____ un _____ a las _____	Yo me _____ a las _____

	Me		Ceno
	Me di		Me lavo los dientes
	Desayuno		Me lavo los dientes
	Empiezo a trabajar		Me acuesto
	Como		

Weekly Home Blessing

Change Bed Sheets	Daily Health Routine:	Supper Menus:
Empty Bathroom	Weigh	Sun - Rock Chips
Wash Mirrors	Water Bottle 1	Mon - Baked Chicken
Dust	Water Bottle 2	Tues - Bean Burgers
Vacuum	Water Bottle 3	Wed - Beef Steak
Mop	Water Bottle 4	Thurs - Leftovers
	Exercise	Fri - Pibs
		Sat - Chicken Escalopes
		Sun - Leftovers

Daily Chores:

laundry 1	GMG Study	Big Brother's Jobs
laundry 2	Mon - Exodus 11	Clean Bedroom
dishes	Tues - Exodus 12	Laundry
keep Post	Wed - Exodus 13	Set the Table
	Thurs - Exodus 14	Wash Cups
	Fri - Exodus 15	Piano Practice
		Drink Water

## 10 Rutinas Diarias

## 10 Daily Routines

## Hojas de Ejercicios



1. Preparar el Desayuno
2. Lavar Los Platos
3. Poner La Mesa
4. Cepillar Los Dientes
5. Limpiar Su Dormitorio
6. Empacar Su Almuerzo
7. Prepararse Para La Escuela
8. Prepararse Para La Cama
9. Comenzar el Día Escolar
10. Lavarse Las Manos

Blackline

# Rutinas!

Que tienen que hacer sus niños en la...  
Mañana? Tarde? Noche?

Levantarse a las \_\_\_\_\_

Usar el baño

Limpiarse/bañarse/ ducharse

Vestirse

Comer (comida o bocadillo)

Limpiar después de comer

Lavarse los dientes

Peinarse

Alistar mochila para la escuela

Ponerse zapatos / chaqueta / parka

Salir de la casa a las \_\_\_\_\_

Llegar a la casa a las \_\_\_\_\_

Guardar zapatos / chaqueta / parka

Vaciar mochila

Vaciar loncher

Lavarse las manos

Tareas

Mandado de casa \_\_\_\_\_

Hacer la cama / ordenar dormitorio

Poner la mesa para cenar

Ayudar a prepara cena

Cuidar mascota

Cuidar otros hermanos/as

Tiempo con madre/padres

Leer

Jugar (afuera? En línea/video?)

Tiempo en pantalla (\_\_\_\_\_ minutos)

Rezar

Preparar almuerzo para día siguiente

Prepara ropa para mañana

En la cama a las \_\_\_\_\_

**TODOS EL DIA?!  
TODOS LOS DIAS?!  
TODOS LOS DIAS?!**



@apcyf; www.apcyf.org



DEPARTMENT OF  
HUMAN SERVICES

Child and Family Services Division



# Estructura - Que hacen en SU hogar?

---

Cuidado Personal

Comidas

Tiempo académico/aprendizaje

Ejercicio

Mandados de casa

Oración/Meditación

Tiempo Creativo

Tiempo Quieto / de Descanso  
y/o Lectura

Diversión en Familia

Tiempo Social

Tiempo Libre



@apcyf; [www.apcyf.org](http://www.apcyf.org)



Child and Family Services Division



# COVID-19 DAILY SCHEDULE

© Jessica McHale Photography

Before 9:00am	Wake up	Eat breakfast, make your bed, get dressed, put PJ's in laundry
9:00-10:00	Morning walk	Family walk with the dog Yoga if it's raining
10:00-11:00	Academic time	NO ELECTRONICS Sudoku books, flash cards, study guide, Journal
11:00-12:00	Creative time	Legos, magnatiles, drawing, crafting, play music, cook or bake, etc
12:00	Lunch	
12:30PM	Chore time	A- wipe all kitchen table and chairs. B - wipe all door handles, light switches, and desk tops. C - Wipe both bathrooms - sinks and toilets
1:00-2:30	Quiet time	Reading, puzzles, nap
2:30-4:00	Academic time	ELECTRONICS OK Ipad games, Prodigy, Educational show
4:00-5:00	Afternoon fresh air	Bikes, Walk the dog, play outside
5:00-6:00	Dinner	
6:00-8:00	Free TV time	Kid showers x3
8:00	Bedtime	All kids
9:00PM	Bedtime	All kids who follow the daily schedule & don't fight

# The reality

## COVID-19 DAILY SCHEDULE

Before 9:00am	Tablet
9:00-10:00	Refuse to eat anything
10:00-11:00	Fight Ask for snacks
11:00-12:00	Torture the dog
12:00	Beg for a play date
12:30PM	Eat everything
1:00-2:30	Fight
2:30-4:00	Beg for a play date and scream "I'm so bored"
4:00-5:00	Tablet
5:00-6:00	Refuse to eat anything
6:00-8:00	Refuse to take a bath
8:00	Bath / refuse to get out of bath
9:00PM	Can't go to bed because "I'm starving"

why

# COVID-19 DAILY SCHEDULE

© Jessica McHale Photography

Before 9:00am	Wake up	Eat breakfast, make your bed, get dressed, put PJ's in laundry
9:00-10:00	Morning walk	Family walk with the dog Yoga if it's raining
10:00-11:00	Academic time	NO ELECTRONICS Sudoku books, flash cards, study guide, Journal
11:00-12:00	Creative time	Legos, magnatiles, drawing, crafting, play music, cook or bake, etc
12:00	Lunch	
12:30PM	Chore time	A - wipe all kitchen table and chairs. B - wipe all door handles, light switches, and desk tops. C - Wipe both bathrooms - sinks and toilets
1:00-2:30	Quiet time	Reading, puzzles, nap
2:30-4:00	Academic time	ELECTRONICS OK Ipad games, Prodigy, Educational show
4:00-5:00	Afternoon fresh air	Bikes, Walk the dog, play outside
5:00-6:00	Dinner	
6:00-8:00	Free TV time	Kid showers x3
8:00	Bedtime	All kids
9:00PM	Bedtime	All kids who follow the daily schedule & don't fight



@apcyf; www.apcyf.org

## Wake Up

- 7:30 am Greet kid
  - 8:00 am Breakfast
  - 9:00 am Clean up
  - 9:30 am Easy activity
  - 10:30 am Snack
  - 10:45 am Outdoor play
  - 11:15 am Read aloud
  - 11:30 am Free play
  - 12:00 pm Lunch
  - 12:30 pm Clean up
  - 1:00 pm Nap time
- UNION BREAK
- 3:00 pm Snack
  - 3:15 pm Easy activity
  - 3:45 pm Outdoor play
  - 4:15 pm Read aloud
  - 4:30 pm Free play
  - 5:30 pm Dinner

# Rutinas diarias

Yo me _____ a las _____	Mi padre se _____ a las _____
Mi hermano se _____ los _____ a las _____	Mis padres _____ a las _____
Mi padre se _____ a las _____	Mi hermana se _____ los _____ a las _____
Mi abuelo se _____ a las _____	Mi hermano _____ al _____ a las _____
Nosotros _____ a casa a las _____	Mi padre _____ a las _____
Yo _____ mis deberes a las _____	Nosotros _____ con el ordenador a las _____
Yo _____ a las _____	Nosotros _____ la televisión a las _____
Mi madre _____ un _____ a las _____	Yo me _____ a las _____





# Estructura - Tiempo

Vamos a crear nuestras rutinas!

Pueden encontrar estos al [www.APCYF.org](http://www.APCYF.org)



@apcyf; [www.apcyf.org](http://www.apcyf.org)

## Rutinas diarias

<p>Yo me ..... a las .....</p>	<p>Mi padre se ..... a las .....</p>
<p>Mi hermano se ..... los ..... a las .....</p>	<p>Mis padres ..... a las .....</p>
<p>Mi padre se ..... a las .....</p>	<p>Mi hermana se ..... los ..... a las .....</p>
<p>Mi abuelo se ..... a las .....</p>	<p>Mi hermana ..... al ..... a las .....</p>
<p>Nosotros ..... a casa a la .....</p>	<p>Mi padre ..... a las .....</p>
<p>Yo ..... mis deberes a las .....</p>	<p>Nosotros ..... con el ordenador a las .....</p>
<p>Yo ..... a las .....</p>	<p>Nosotros ..... la televisión a las .....</p>
<p>Mi madre ..... un ..... a las .....</p>	<p>Yo me ..... a ..... a las .....</p>

# Estructura - Rutinas

---

**Prioridades** – cuales son las actividades principales en su casa?

**Grado de Estructura** – Bloques de tiempo? Cantidad de tiempo? Horario estricto? Lista?

**Quien** lo desarrolla? Para quien es?

**Como** lo implementemos?



@apcyf; [www.apcyf.org](http://www.apcyf.org)



# Informacion de Contacto

---

**Michael Swisher**

703-228-1671 | [mswish@arlingtonva.us](mailto:mswish@arlingtonva.us)

**[www.apcyf.arlingtonva.us](http://www.apcyf.arlingtonva.us)**



@apcyf; [www.apcyf.org](http://www.apcyf.org)

