

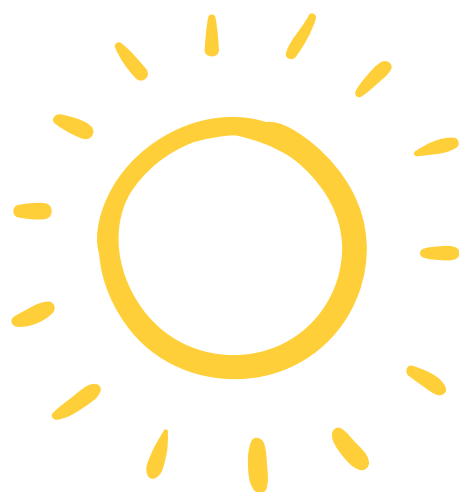
Propuesta horario



Un día cualquiera de cuarentena

9:00

- DESAYUNO
- ASEO PERSONAL
- ARREGLAR HABITACIÓN



10:00

- ORACIÓN DEL HOGAR
- DEBERES

11:30

- EJERCICIO FÍSICO: ZUMBA, JUST DANCE...
- ALMUERZO   

12:30

- RETO DEL HOGAR
- LEER

13:30

- COMIDA
- DESCANSO-PELI  

16:30

- DEBERES
- VIDEOLLAMADA, RRSS,

17:30

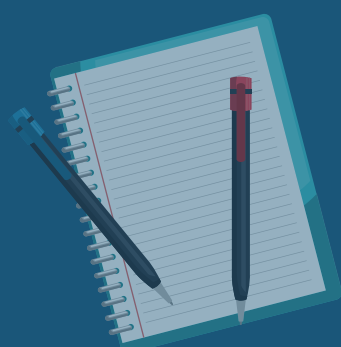
- MERIENDA
- JUEGOS EN FAMILIA

19:00

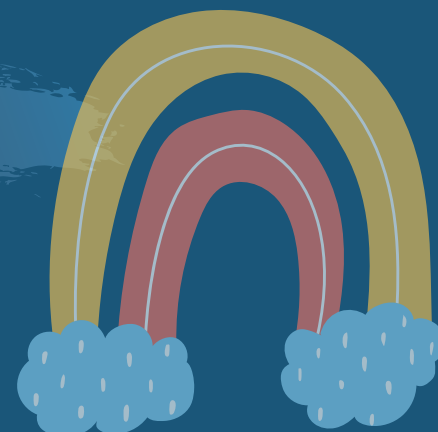
- LEER

20:30

- CENA
- DORMIR



HNSR



¡LIMITA EL USO DE LAS PANTALLAS!