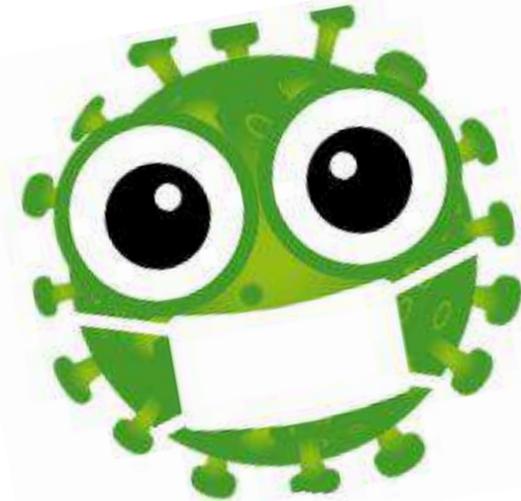


¿CÓMO PUEDO ORGANIZAR MI TIEMPO EN ESTOS LARGOS DÍAS EN CASA?

Ideas para todos.



CAMPAÑA #yomequedoencasa COVID-19 "Juntos es posible"

ASOCIACIÓN ONUBENSE DE SÍNDROME DE ASPERGER Y TEA LEVE Y MODERADO (AOSA-TEA)

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Junta de Andalucía, Nº 3788. **Declarada de Utilidad Pública**, 28-04-18

CIF: G21518253. Domicilio en Avenida Alemania, Nº 69, 21001 – Huelva.

Tel: 625029229 <https://aosa-tea.org/> E-mail: info@aosa-tea.org



¿Qué puedo encontrar en esta guía?

1. Información sobre el coronavirus:

Qué es el estado de alarma. _____ pág. 3-9

Mantener la calma. _____ pág. 10-11

2. Cómo hacer un calendario para mantener mis rutinas. _____ pág. 13-22

3. Ideas para hacer en casa siguiendo mi calendario. _____ pág. 23-68





ESTADO DE ALARMA



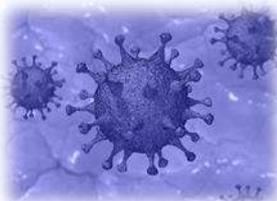
El Estado de Alarma por el COVID-19 **afecta a toda España** y debe de cumplirse **desde el sábado 14 de marzo de 2020, con una duración de 15 días**. Aunque podrá durar más si fuese necesario.

¿Qué es un estado de alarma?

- El estado de alarma **afecta a toda España**.



- **El estado de alarma se realiza** en casos de catástrofes, calamidades o desgracias públicas, como terremotos o inundaciones. **En este caso, sufrimos una crisis sanitaria, por el COVID-19 (coronavirus), ya que está afectando a gran parte de las personas de España y otros países como China, Italia, etc..**



- **Debemos respetar el estado de alarma para:**

- **Disminuir el número de casos infectados por el coronavirus.**
- **No colapsar hospitales** y así los médicos puedan ayudar a las personas que realmente lo necesitan o se encuentran en una situación grave de salud.





- o **Proteger a personas**, como ancianos o con enfermedades graves y crónicas, **porque para ellos es muy peligroso contagiarse.**



¿Cuáles consecuencias pueden sufrir aquellas personas que no respeten el estado de alarma?

- 1) Declarar el estado de alarma está **dentro de la Constitución Española**, por lo que **el incumplimiento por parte de los ciudadanos de dicha ley, serán sancionados e intervendrán las fuerzas y cuerpos de seguridad**, como la guardia civil, policía nacional, policías autonómicas o policías locales.



Esta es la ley más importante de nuestro país. Ella contiene todos nuestros derechos y deberes que debemos cumplir como ciudadanos de España.

- 2) **Tipos de sanciones o consecuencias por el incumplimiento del estado de alarma:**



- o Toda persona que **mueva de su lugar vallas, encintados o elementos colocados por las fuerzas de seguridad** podrán ser sancionados con **multas desde 100 hasta 600 euros**, dependiendo de la gravedad del acto.



- o **Desobedecer las instrucciones de los cuerpos de seguridad, negarse a identificarse (dar tu nombre y DNI) u ofrecer datos falsos**, puede ser sancionado con **multa de 601 hasta 30.000 euros**, dependiendo de la gravedad del acto.



- **Multa de 3.001 hasta 60.000** por realizar conductas que **pongan en peligro la salud de los demás ciudadanos:**

- Por ejemplo, **salir a la calle** por un motivo que **NO ES DE NECESIDAD** (ir a comprar comida, ir a la farmacia, centro médico...). Esa persona, **pone en riesgo tanto su salud, como las del resto de personas**, ya que aumentan las posibilidades de contagio y podrán ser sancionadas.

- Ejemplos de actividades que ponen en riesgo la salud de las personas:

- **Salir a pasear.**



- **Quedar con amigos** para ver películas, jugar a la videoconsola o tomar algo.



- **Multas desde 30.000 hasta 600.000 euros, e incluso prisión**, si durante el estado de alerta, se incumplen órdenes u prohibiciones ejecutadas por las fuerzas del Estado.

Es para pensárselo...
¿No crees?





¿Qué debemos hacer durante el estado de alarma?

1) Limitar la circulación de las personas. EXCLUSIVAMENTE se podrá circular por las calles para realizar las siguientes actividades:

- **Comprar alimentos, productos farmacéuticos y de primera necesidad.**



- **Ir al médico o centros sanitarios.**



- **Desplazamiento para ir al trabajo y volver a casa.**



- **Asistencia y cuidado de personas mayores, menores, personas con dificultades, personas con discapacidad o personas vulnerables.**



- **Desplazamiento para ir a sacar dinero al banco.**





- Se permite **la circulación coches y motos para realizar las actividades referidas en los apartados anteriores** o para el repostaje de gasolina.



- Se podrán **cerrar carreteras** y no se podrá circular por ellas para evitar que la gente se desplace y así prevenir el contagio.



2) Medidas de contención en el ámbito educativo (colegios, institutos, Universidad, etc.) y de la formación.

- **Se suspende la actividad educativa presencial** en todos los centros y etapas, ciclos, grados, cursos y niveles de enseñanza. **Sin embargo, se mantendrán las actividades educativas “online”, siempre que resulte posible.**

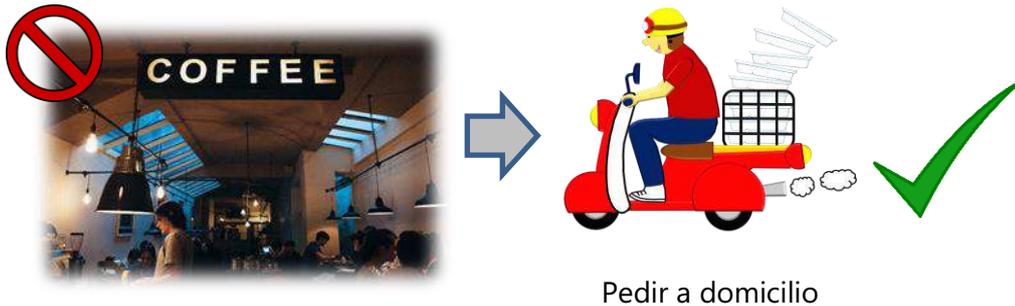
¡Que no haya colegio no significa que no debas estudiar!





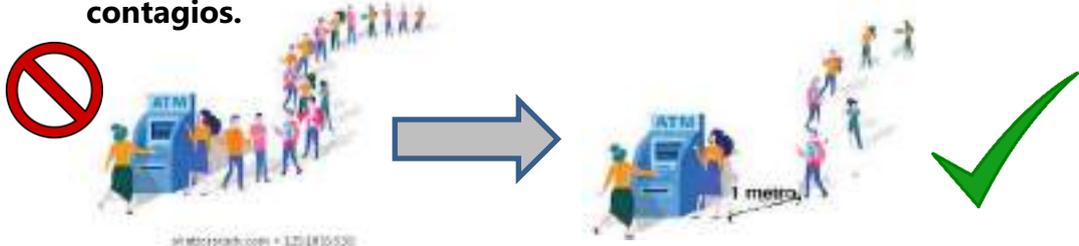
3) Medidas de impedimento en comercios, equipamientos culturales (por ejemplo, museos), establecimientos y actividades recreativas (por ejemplo, salones de juego, cine...), actividades de hostelería (bares y restaurantes).

- **No pueden abrir locales y establecimientos como bares o cafeterías,** a excepción de comercios de necesidad como supermercados, farmacias, médicos, combustibles... Los servicios de hostelerías se podrán realizar a domicilio.



Pedir a domicilio

- **En todo caso, se evitarán acumulaciones de personas y se controlará que las personas que vayan a comprar o al banco mantengan la distancia de seguridad (1 metro) para evitar contagios.**



- **Se suspende la apertura de museos, bibliotecas, monumentos,** así como de los locales y establecimientos en los que se desarrollen **espectáculos públicos o actividades deportivas.**





- **Se suspenden las verbenas, desfiles y fiestas populares.**



- 4) Medidas de impedimento en lugares de culto (por ejemplo, iglesias) y con las ceremonias civiles y religiosas (bodas, comuniones, misas):** se celebrarán, pero evitando aglomeraciones, de manera que se **garantice a los asistentes un metro de distancia.**

5) Medidas para los medios de transporte:

- **En los servicios de transporte público, como autobús o tren, se reducirá el número de pasajeros, al menos, a la mitad.**



FRENAR AL VIRUS ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.

EL MUNDO NOS NECESITA.

MISIÓN: QUEDARSE EN CASA.



VAMOS A CALMARNOS

Es normal que te sientas nervioso ante todo este caos originado por el COVID-19. **Todo el mundo sentimos miedo e inseguridad ante la incertidumbre, PERO DEBEMOS MANTENER LA CALMA.**

- ✓ **Lee atentamente esta información, ya que podrá ayudarte para PREVENIR EL CONTAGIO.**
- ✓ **Además, podrás sentirte más seguro y más TRANQUILO.**



- 1) **Lávate las manos con agua caliente y jabón con frecuencia durante 40-60 segundos. No es necesario que lo hagas todo el tiempo.** Simplemente cuando te las ensucies, antes y después de comer, cuando toques al perro o vengas de sacarlo.



- 2) **Tras lavarte las manos, sécate con un papel desechable y tíralo a la basura.**



- 3) **Mantén limpias superficies comunes** como mesas, picaportes de las puertas, teclados....



- 4) **No compartas con los demás vasos, platos, cubiertos o móviles.**

rita en el Registro de Asociaciones de la Junta de Andalucía, Nº 3788. **Declarada de Utilidad Pública**, 28-04-18
CIF: G21518253. Domicilio en Avenida Alemania, Nº 69, 21001 – Huelva.
Tel: 625029229 <https://aosa-tea.org/> E-mail: info@aosa-tea.org



5) **No salgas de casa**, solo lo imprescindible.



1m

6) Si tienes que salir por una necesidad, **mantén un metro de distancia entre las personas** y **evita llevarte las manos a la boca, nariz u ojos**. Al llegar a casa, **lo primero que debes hacer es lavarte las manos** respetando las indicaciones anteriores.

7) Si alguien que conviva contigo debe salir de casa por necesidad, es importante que, **al llegar a casa, se lave las manos** respetando las **indicaciones anteriores**.



Si cumples todas estas normas **¡PUEDES ESTAR TRANQUILO/A! ¡ES CASI IMPOSIBLE QUE TE CONTAGIES!** En casa, estás seguro.

Recuerda: no tengas miedo si alguien de tu familia sale de casa, son adultos y mantienen las medidas de seguridad.

INTENTA VERLE EL LADO POSITIVO A TODO ESTO, AL PASAR TANTO TIEMPO EN CASA, PUEDES HACER ACTIVIDADES PLACENTERAS QUE EN OTROS MOMENTOS NO PUEDES HACER POR FALTA DE TIEMPO.

¡¡AHORA ES EL MOMENTO!!

TODO EN LA VIDA TIENE SU LADO POSITIVO Y NEGATIVO

¿QUÉ LADO ESTÁS DISPUESTO A VER?



¿CÓMO PUEDO ORGANIZAR MI TIEMPO EN ESTOS LARGOS DÍAS EN CASA?





CONSEJO: HAZ UN CALENDARIO CON LAS ACTIVIDADES QUE REALIZARÁS CADA DÍA.

¿QUÉ PUEDE PASARME EN ESTOS DÍAS EN LOS QUE NO PUEDO SALIR DE CASA?	¿A QUÉ ME PUEDE AYUDAR CUMPLIR CON ESTE CALENDARIO?
<p>No saber qué hacer o cómo ocupar tu tiempo puede provocarte nervios, estrés, incertidumbre e incluso ansiedad.</p> <p>Romper con tus rutinas puede hacer que te sientas descolocado, desconcertado, inquieto, desubicado, etc., y ansiar salir o hacer aquellas actividades que tienes como norma pero que, en estos momentos, las autoridades recomiendan que no deben hacerse.</p> <p>Que tu estado de ánimo cambie y varía entre:</p> <p> Sentirte malhumorado o enfadado a ratos, triste, asustado, ansioso, claustrofóbico por no poder salir de casa, etc.</p> <p> En otros momentos, puede que le saques el lado positivo a todo esto, porque estás entretenido y descansado, aliviado por no ir a trabajar o a clase, aliviado por poder hacer aquello que nunca te da tiempo a empezar o terminar, etc.</p> <p>Pueden aumentar las discusiones familiares o de pareja al pasar tanto tiempo juntos y sin poder salir de casa. Este cambio hace que nuestras emociones cambien mucho, lo que puede provocar mayores conflictos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ordenar tu día y saber qué puedes hacer en cada momento reducirá tu nerviosismo y te sentirás más aliviado. ✓ Ocupar tu tiempo en actividades funcionales, divertidas y entretenidas hará que te sientas mejor. ✓ En el caso de padres de niños más pequeños, puede ayudar a reducir el estrés al plantear alternativas de cómo entretener a sus hijos. ✓ Harás de estos días en casa algo provechoso y te ayudará a que no resulte tan extraño cuando pase esta etapa y vuelvas a tu rutina. ✓ Mejorará tu estado de ánimo. ✓ Sentirás que tienes el control de la situación. ✓ Aprovecharás para hacer cosas que tenías pendientes. ✓ Aprenderás a realizar actividades nuevas que te ayudarán en tu día a día o aquellas que tenías ganas de aprender. ✓ Reducirás el estrés familiar y, por tanto, los conflictos con ellos.

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Junta de Andalucía, Nº 3788. **Declarada de Utilidad Pública**, 28-04-18

CIF: G21518253. Domicilio en Avenida Alemania, Nº 69, 21001 – Huelva.

Tel: 625029229 <https://aosa-tea.org/> E-mail: info@aosa-tea.org



AQUÍ TE PONEMOS UNA IDEA DE CÓMO PUEDES HACERLO:



1. Coge un folio o un cuaderno y dibuja el calendario que os presentamos en las páginas 4 y 5. También puedes imprimirlas y usarlo como plantilla. Más abajo aparecerán las mismas plantillas, pero con explicaciones que te puede servir de guía para que comprendas mejor su estructuración.



2. Cada casilla corresponde a una hora determinada.



3. En cada casilla, aparece una categoría del tipo de actividad que podrás realizar.

4. De cada categoría, te proponemos un listado de actividades que puedes realizar según tu elección (vete al índice de categorías de la página 3). Elige y escribe cada día qué actividad vas realizar de cada categoría. Puedes repetir las que más te gusten. Si se te ocurre otra cosa que hacer, puedes hacer todas las variaciones que quieras.



5. Te aconsejamos no pasar más de 1 hora y media o dos horas haciendo lo mismo. Puedes querer pasar largas horas frente al televisor, viendo vídeos de YouTube o jugando a videojuegos. **Se responsable, ponte límites de tiempo y varía de actividad.**



6. Esta planificación la puedes hacer semanal con ayuda de tus padres. Ten en cuenta que puedes ser flexible que, aunque en el calendario hayas puesto una cosa, puedes decidir cambiarla si quieres o si hay algún imprevisto. **Tampoco es necesario cumplir los horarios estrictamente.**



7. Si te cuesta estar pendiente de tu horario, puedes ponerte alarmas en el móvil que te vaya indicando y avisando lo que te toca en cada momento.



ÍNDICE DE CATEGORÍAS:

CATEGORÍA		QUÉ HACER	PÁGINA
ALIMENTACIÓN	DESAYUNO: Desayuna algo rico o, si quieres, prepara un desayuno diferente.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cómo hacer una tostada. ▪ Preparar zumo. ▪ Preparar un bol con yogurt y fruta. ▪ Batido de frutas. 	23-27
	CENA: Prepara la cena tú mismo y/o con ayuda.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cómo preparar una ensalada. ▪ Cómo preparar un sándwich. ▪ Cómo preparar una tortilla francesa. ▪ Cómo preparar una tortilla de patatas. ▪ Cómo preparar un filete a la plancha. ▪ Cómo cocer pasta o arroz. 	28-43
MOMENTO ENTRETENIMIENTO Y MANUALIDADES: Entretente y diviértete con tu creatividad.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crea tu huerto urbano. ▪ Crea divertidos llaveros, marca páginas y colgantes con Hama beads. ▪ Colorea mandalas o cualquier dibujo que te guste. ▪ Inventa una obra de teatro. ▪ Decora una camiseta vieja con tintes para ropa o con botones. ▪ Lee un libro que te guste. ▪ Crea tu propio juego de mesa inventado. ▪ Crea una mini ciudad fantástica con cartón. ▪ Haz fotos chulas y después realiza un collage. ▪ Escribe en tu diario. ▪ Crea un cómic divertido. ▪ Escucha tus canciones favoritas. 	44-52

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Junta de Andalucía, Nº 3788. **Declarada de Utilidad Pública**, 28-04-18

CIF: G21518253. Domicilio en Avenida Alemania, Nº 69, 21001 – Huelva.

Tel: 625029229 <https://aosa-tea.org/> E-mail: info@aosa-tea.org



ÍNDICE DE CATEGORÍAS:

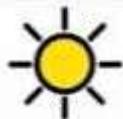
CATEGORÍA	QUÉ HACER	PÁGINA
MOMENTO TV: Busca en la tele tu canal preferido para ver dibujos, series o programas que te gusten.	Consulta el listado.	61-60
SESIÓN DE CINE: Te recomiendo que veas...	Consulta el listado.	61-60
	SERIES	
	PELÍCULAS	
OCIO Y JUEGOS.	Aquí tenéis una serie de páginas donde podéis encontrar ideas: https://www.lasprovincias.es/sociedad/juegos-ninos-casa-coronavirus-20200313160107-nt.html https://www.levante-emv.com/urban/2020/03/13/coronavirus-juegos-casa-ninos/1989118.html https://verne.elpais.com/verne/2020/03/10/articulo/1583860716_492064.html https://www.diariosur.es/sociedad/propuestas-casa-superar-20200313114118-nt.html	
AUTONOMÍA PERSONAL: Aprende a realizar tareas de casa. Así serás más independiente y te ayudará a estar entretenido.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprendo a hacer la cama. ✓ Aprendo a poner la mesa. ✓ Aprendo a ordenar mi habitación. ✓ Aprendo a doblar la ropa. 	53-60



ÍNDICE DE CATEGORÍAS:

CATEGORÍA	QUÉ HACER	PÁGINA
<p>ACADÉMICO: ESTUDIO Y TAREAS.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Academons Primaria: la App de Homeschooling está ofreciendo 30 días de acceso gratis a todo su catálogo de juegos de Matemáticas, Lengua, Inglés, Ciencias y Science. http://bit.ly/Academons_Gratis ▪ Ta-tum: del grupo editorial Edelvives, ofrece acceso gratuito hasta el mes de julio a esta plataforma para el fomento de la lectura. http://bit.ly/Edelvives_Tatum ▪ Smartick: esta App malagueña está ofreciendo acceso 15 días gratis a su App para repasar las matemáticas. http://bit.ly/Smartick_15 ▪ Genially: la plataforma para hacer presentaciones interactivas ofrece por un tiempo limitado sus plantillas y recursos Premium gratis. http://bit.ly/Genially ▪ AMCO: Acceso los juegos de Mates y Lengua de su App Eduzland gratis por un tiempo limitado. https://amconews.es/eduzland/ ▪ Smile and Learn: esta App para los más pequeños de la casa está ofreciendo acceso gratuito durante un mes a su catálogo de juegos interactivos. http://bit.ly/smile_learn ▪ M.A.R.S.: esta App del grupo SM ofrece códigos descuento para acceder a los contenidos de 3º a 6º de Primaria. http://bit.ly/MARS_App <p style="text-align: right;">(Visto en: la fuente es desconocida)</p>	

Me organizo por la mañana:



Picto ARSAAC



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:00-10:00	<p>Levántate temprano y a una hora prudente hará que puedas empezar mejor con tu rutina.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desayuna algo rico o, si quieres, prepara un desayuno diferente (consulta categoría desayunos). ✓ Cuando acabes, recoge tu desayuno. Mete los cubiertos y plato en el fregadero o lavavajillas. 						
10:00-10:30	<p>Aséate (lávate la cara, los dientes y péinate). Quítate el pijama y ponte otro tipo de ropa cómoda de estar en casa (chándal, mallas y camiseta, pantalón cómodo y camiseta), calcetines limpios y zapatillas de estar por casa.</p>						
10:30-11:00	<p>Se ordenado: Haz tu cama, recoge los juguetes si los tienes donde no es debido, ordena la ropa que tengas por medio y métela en tu armario y los cajones.</p>						
11:00-12:00	<p>Momento entretenimiento y manualidades: Hoy voy a hacer... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para hacer).</p>	<p>Momento entretenimiento y manualidades: Hoy voy a hacer... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para hacer).</p>	<p>Momento entretenimiento y manualidades: Hoy voy a hacer... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para hacer).</p>	<p>Momento entretenimiento y manualidades: Hoy voy a hacer... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para hacer).</p>	<p>Momento entretenimiento y manualidades: Hoy voy a hacer... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para hacer).</p>	<p>Momento entretenimiento y manualidades: Hoy voy a hacer... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para hacer).</p>	<p>Momento entretenimiento y manualidades: Hoy voy a hacer... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para hacer).</p>
12:00-13:30	<p>Momento TV: Hoy voy a ver.... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para ver series que te pueden interesar).</p>	<p>Momento TV: Hoy voy a ver.... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para ver series que te pueden interesar).</p>	<p>Momento TV: Hoy voy a ver.... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para ver series que te pueden interesar).</p>	<p>Momento TV: Hoy voy a ver.... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para ver series que te pueden interesar).</p>	<p>Momento TV: Hoy voy a ver.... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para ver series que te pueden interesar).</p>	<p>Momento TV: Hoy voy a ver.... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para ver series que te pueden interesar).</p>	<p>Momento TV: Hoy voy a ver.... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para ver series que te pueden interesar).</p>
13:30-14:00	<p>Prepara la mesa. Se acerca la hora de comer (en caso de que lo necesites, consulta categoría de autonomía personal y te diremos cómo poner la mesa).</p>						
14:00-15:00	<p>Hora de comer. Hoy voy a comer...</p>	<p>Hora de comer. Hoy voy a comer...</p>	<p>Hora de comer. Hoy voy a comer...</p>	<p>Hora de comer. Hoy voy a comer...</p>	<p>Hora de comer. Hoy voy a comer...</p>	<p>Hora de comer. Hoy voy a comer...</p>	<p>Hora de comer. Hoy voy a comer...</p>

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Junta de Andalucía, Nº 3788. **Declarada de Utilidad Pública**, 28-04-18

CIF: G21518253. Domicilio en Avenida Alemania, Nº 69, 21001 – Huelva.

Tel: 625029229 <https://aosa-tea.org/> E-mail: info@aosa-tea.org



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
15:00-16:00	Tú decides: En este horario puedes improvisar. No es necesario tenerlo todo planteado. Puedes aprovechar para hacer cosas que tenías pendientes y así serás productivo: un trabajo, estudiar, tareas, etc., incluso dormir la siesta.						
16:00-17:30	ESTUDIO Y TAREAS	ESTUDIO Y TAREAS	ESTUDIO Y TAREAS	ESTUDIO Y TAREAS	ESTUDIO Y TAREAS	ESTUDIO Y TAREAS	TU ELIGES
17:30-18:30	Ocio y Juegos Hoy jugaré a... (Consultar esta categoría y te daremos ideas de a qué jugar).	Ocio y Juegos Hoy jugaré a... (Consultar esta categoría y te daremos ideas de a qué jugar).	Ocio y Juegos Hoy jugaré a... (Consultar esta categoría y te daremos ideas de a qué jugar).	Ocio y Juegos Hoy jugaré a... (Consultar esta categoría y te daremos ideas de a qué jugar).	Ocio y Juegos Hoy jugaré a... (Consultar esta categoría y te daremos ideas de a qué jugar).	Ocio y Juegos Hoy jugaré a... (Consultar esta categoría y te daremos ideas de a qué jugar).	Ocio y Juegos Hoy jugaré a... (Consultar esta categoría y te daremos ideas de a qué jugar).
18:30-20:00	Sesión de cine: Hoy veré... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para ver películas y series por edades que te pueden interesar).	Sesión de cine: Hoy veré... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para ver películas y series por edades que te pueden interesar).	Sesión de cine: Hoy veré... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para ver películas y series por edades que te pueden interesar).	Sesión de cine: Hoy veré... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para ver películas y series por edades que te pueden interesar).	Sesión de cine: Hoy veré... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para ver películas y series por edades que te pueden interesar).	Sesión de cine: Hoy veré... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para ver películas y series por edades que te pueden interesar).	Sesión de cine: Hoy veré... (Consulta esta categoría y te daremos ideas para ver películas y series por edades que te pueden interesar).
20:00-20:30	Aséate y dúchate. Aunque estés en casa tienes que estar aseado.	Aséate y dúchate. Aunque estés en casa tienes que estar aseado.	Aséate y dúchate. Aunque estés en casa tienes que estar aseado.	Aséate y dúchate. Aunque estés en casa tienes que estar aseado.	Aséate y dúchate. Aunque estés en casa tienes que estar aseado.	Aséate y dúchate. Aunque estés en casa tienes que estar aseado.	Aséate y dúchate. Aunque estés en casa tienes que estar aseado.
20:30-21:30	Momento cocina. Hoy cocinaré... Prepara la cena tú mismo.	Momento cocina. Hoy cocinaré... Prepara la cena tú mismo.	Momento cocina. Hoy cocinaré... Prepara la cena tú mismo.	Momento cocina. Hoy cocinaré... Prepara la cena tú mismo.	Momento cocina. Hoy cocinaré... Prepara la cena tú mismo.	Momento cocina. Hoy cocinaré... Prepara la cena tú mismo.	Momento cocina. Hoy cocinaré... Prepara la cena tú mismo.



Picto ARSAAC

Me organizo por la mañana:

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:00-10:00	Levántate temprano y a una hora prudente. Hazte un desayuno rico. Puedes hacer desayunos diferentes a lo que estás acostumbrado.						
10:00-10:30	Aséate (lávate la cara, los dientes y péinate). Quítate el pijama y ponte otro tipo de ropa cómoda de estar en casa (chándal, mallas y camiseta, pantalón cómodo y camiseta), calcetines limpios y zapatillas de estar por casa.						
10:30-11:00	Se ordenado: Haz tu cama, recoge los juguetes si los tienes donde no es debido, ordena la ropa que tengas por medio y métela en tu armario y los cajones.						
11:00-12:00	Momento entretenimiento y manualidades: Hoy voy a hacer...	Momento entretenimiento y manualidades: Hoy voy a hacer...	Momento entretenimiento y manualidades: Hoy voy a hacer...	Momento entretenimiento y manualidades: Hoy voy a hacer...	Momento entretenimiento y manualidades: Hoy voy a hacer...	Momento entretenimiento y manualidades: Hoy voy a hacer...	Momento entretenimiento y manualidades: Hoy voy a hacer...
12:00-13:30	Momento TV: Hoy voy a ver....	Momento TV: Hoy voy a ver....	Momento TV: Hoy voy a ver....	Momento TV: Hoy voy a ver....	Momento TV: Hoy voy a ver....	Momento TV: Hoy voy a ver....	Momento TV: Hoy voy a ver....
13:30-14:00	Prepara la mesa. Se acerca la hora de comer (en caso de que lo necesites, consulta categoría de autonomía personal y te diremos cómo poner la mesa).						
14:00-15:00	Hora de comer. Hoy voy a comer...	Hora de comer. Hoy voy a comer...	Hora de comer. Hoy voy a comer...	Hora de comer. Hoy voy a comer...	Hora de comer. Hoy voy a comer...	Hora de comer. Hoy voy a comer...	Hora de comer. Hoy voy a comer...

Me organizo por la tarde:



Picto ARASAAC



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
15:00-16:00	Tú decides: En este horario puedes improvisar. No es necesario tenerlo todo planteado. Puedes aprovechar para hacer cosas que tenías pendientes y así serás productivo: un trabajo, estudiar, tareas, etc., incluso dormir la siesta.						
16:00-17:30	ESTUDIO Y TAREAS	ESTUDIO Y TAREAS	ESTUDIO Y TAREAS	ESTUDIO Y TAREAS	ESTUDIO Y TAREAS	ESTUDIO Y TAREAS	TU ELIGES
17:30-18:30	Ocio y Juegos Hoy jugaré a...	Ocio y Juegos Hoy jugaré a...	Ocio y Juegos Hoy jugaré a...	Ocio y Juegos Hoy jugaré a...	Ocio y Juegos Hoy jugaré a...	Ocio y Juegos Hoy jugaré a...	Ocio y Juegos Hoy jugaré a...
18:30-20:00	Sesión de cine: Hoy veré...	Sesión de cine: Hoy veré...	Sesión de cine: Hoy veré...	Sesión de cine: Hoy veré...	Sesión de cine: Hoy veré...	Sesión de cine: Hoy veré...	Sesión de cine: Hoy veré...
20:00-20:30	Aséate y dúchate.	Aséate y dúchate.	Aséate y dúchate.	Aséate y dúchate.	Aséate y dúchate.	Aséate y dúchate.	Aséate y dúchate.
20:30-21:30	Momento cocina. Prepara la cena tú mismo. Hoy cocinaré...	Momento cocina. Prepara la cena tú mismo. Hoy cocinaré...	Momento cocina. Prepara la cena tú mismo. Hoy cocinaré...	Momento cocina. Prepara la cena tú mismo. Hoy cocinaré...	Momento cocina. Prepara la cena tú mismo. Hoy cocinaré...	Momento cocina. Prepara la cena tú mismo. Hoy cocinaré...	Momento cocina. Prepara la cena tú mismo. Hoy cocinaré...



Me organizo por la mañana:



Picto ARSAAC

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:00-10:00							
10:00-10:30							
10:30-11:00							
11:00-12:00	 Hoy voy a hacer...						
12:00-13:30	 Hoy voy a ver...						
13:30-14:00							
14:00-15:00							

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Junta de Andalucía, Nº 3788. **Declarada de Utilidad Pública**, 28-04-18

CIF: G21518253. Domicilio en Avenida Alemania, Nº 69, 21001 – Huelva.

Tel: 625029229 <https://aosa-tea.org/> E-mail: info@aosa-tea.org

Me organizo por la tarde:

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
15:00-16:00	Tú decides: En este horario puedes improvisar. No es necesario tenerlo todo planteado. Puedes aprovechar para hacer cosas que tenías pendientes y así serás productivo: un trabajo, estudiar, tareas, etc. Incluso dormir la siesta.						
16:00-17:00							
18:00-19:00	Hoy jugaré a... 	Hoy jugaré a... 	Hoy jugaré a... 	Hoy jugaré a... 	Hoy jugaré a... 	Hoy jugaré a... 	Hoy jugaré a... 
19:00-20:30	Hoy veré... 	Hoy veré... 	Hoy veré... 	Hoy veré... 	Hoy veré... 	Hoy veré... 	Hoy veré... 
20:30							
21:00	Hoy cocinaré... 	Hoy cocinaré... 	Hoy cocinaré... 	Hoy cocinaré... 	Hoy cocinaré... 	Hoy cocinaré... 	Hoy cocinaré... 

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Junta de Andalucía, Nº 3788. Declarada de Utilidad Pública, 28-04-18

CIF: G21518253. Domicilio en Avenida Alemania, Nº 69, 21001 – Huelva.

Tel: 625029229 <https://aosa-tea.org/> E-mail: info@aosa-tea.org

CATEGORÍA: ALIMENTACIÓN.

DESAYUNOS.

TOSTADA CON LECHE O CACAO.

INGREDIENTES:

- Pan.
- Aceite.
- Mantequilla/pate/jamón york/pavo/tomate, etc..
- Leche.
- Cola cao.

PASOS A SEGUIR PARA PREPARAR LA TOSTADA.

1. Corta el pan o coge pan de molde.



2. Pon el pan en el tostador.



3. A la tostada puedo ponerle o untarle:





PREPARA LA LECHE CON CACAO.

1. Llena la taza de leche hasta llegar a un dedo del borde.



shutterstock.com - 582191323

2. Si la quieres **caliente** → Pon la taza en el microondas durante 1,5 minutos.



shutterstock.com - 24445208

3. Si quieres **ponerle cacao** → Saca la taza y echa 1 o 2 cucharadas.



shutterstock.com - 681802540

4. Remueve con cuidado.

¡¡¡LISTO PARA TOMAR!!!



EXPRIMIR ZUMO DE NARANJA.

PASOS A SEGUIR:

1. Coge las naranjas (2 por persona).



2. Corta las naranjas por la mitad.



3. Puedes utilizar un exprimidor manual o eléctrico.



4. Vaciamos el zumo o jugo de naranja en un vaso y, en caso de que te parezca amargo, puedes añadirle un poco de azúcar.





BOL DE YOGURT Y FRUTAS.

INGREDIENTES:

- Yogurt.
- Fruta al gusto.
- Semillas o frutos secos.
- Canela/coco, etc..

PASOS A SEGUIR:

1. Coge un **cuenco** y vierte el **yogurt**.



2. **Escoje la fruta** que quieras ponerle.
3. **Lávala y troceala.**
4. Puedes usar 1 o varias, eso al gusto de cada persona.



5. Puedes ponerle **cereales o avena**.



ALMENDRA

CHÍA



6. Añade **semillas**. → En este caso, chía.
7. Añade **frutos secos**. → En este caso, almendras troceadas.
8. Por último, puedes ponerle **coco rallado o canela**.

BUEN PROVECHO

#Imágenes de elaboración propia.



BATIDO DE FRUTAS

PASOS A SEGUIR:

1. Coge la batidora.



INGREDIENTES:

- Yogurt/Leche.
- Fruta al gusto.
- Semillas /avena.
- Canela/coco, etc..

2. Decide qué ingredientes vas a usar.

- Leche o yogurt.
- Fruta (en trozos).
- Si quieres ponerle:

Avena

Canela

3. Mete todos los **ingredientes en el recipiente** de la **batidora**.

4. Tritura durante **2/3 minutos** hasta que quede **LÍQUIDO**.

***CUIDADO:** CUANDO SE DEJA DE USAR LA BATIDORA, **SE DESENFUCHA**.
→ ES PELIGROSO PUEDE CORTAR.



#Imágenes de elaboración propia.



CATEGORÍA: ALIMENTACIÓN.

CENAS.

PREPARA TU PROPIA ENSALADA.

1) SELECCIONA UNA **BASE VERDE**: puedes elegir 1 ó 2 de estos ingredientes.



Lechuga



espinacas



rúcula



canónigos



lombarda

Hay bolsas que vienen preparadas, ya la tendrás lista y no hace falta añadir más base.



Coge un bol o ensaladera.

2) AÑADE 2 **VEGETALES**:



Zanahoria



Cebolla



Pepino



Remolacha

3) AÑADE 1-2 de **PROTEÍNA**:



huevo cocido



jamón



salmón



4) DALE UN TOQUE DULCE CON 1 Ó 2 FRUTAS O FRUTOS:



Del bote de **garbanzos** ya hechos. Échale dos cucharadas grandes de garbanzos.



Maíz dulce

Nueces peladas
4-5 TROZOS

TROCÉALAS CON EL CUCHILLO
PARA QUE QUEDEN
PEQUEÑOS TROZOS Y NO
LA FRUTA ENTERA.

ASEGÚRATE DE QUE NO
TIENEN HUESOS LAS
ACEITUNAS.

Hay un mix de frutos secos y semillas que puedes echar un puñadito.

AÑADE 3 CUCHARADAS
GRANDES.

AÑADE 2 PIEZAS TROCEADAS.

5) ALIÑA: **ECHA 2 CUCHARADAS GRANDES DE ACEITE Y 2 CUCHARAS GRANDES DE VINAGRE.**



VINAGRE

ACEITE DE OLIVA.

6. ¡ENSALADA LISTA!



PREPARA UN SANDWICH.

1) Necesitas dos rebanadas de pan.



2) Puedes ponerle:



3) También puedes ponerle:



Lechuga



rucula



canónigos



Zanahoria



cebolla



pepino

4) También puedes untarle:

- Queso.
- Alguna salsa: tomate, mahonesa, etc..

Puedes tomarlo frío o caliente. ¡TÚ DECIDES!



TORTILLA FRANCESA AL MICROONDAS.

Ingredientes:

- 1 huevo.
- Sal.
- Aceite.

¿Qué necesito?

- 1 plato hondo o bol.
- 1 plato.
- 1 tenedor.
- 1 cuchara pequeña.

¿Qué pasos tengo que seguir?

1. "Casca" (= abrir el huevo) en un bol.

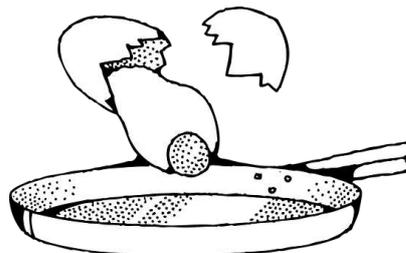
- Coge el huevo y dale un pequeño golpe (fuerza 3), con el borde del plato.



(Tienes que observar que hay una pequeña rotura en la cáscara).

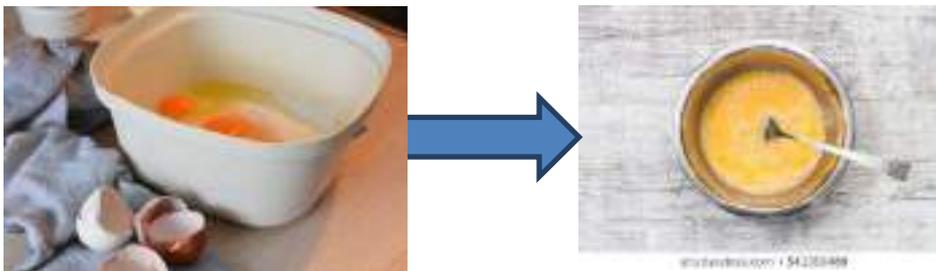


- Coloca los dedos como en la imagen y separa ambas partes de la cáscara del huevo.





2. **Bate el huevo** con el tenedor hasta que las dos partes estén mezcladas.
TRUCO: Para saber que está bien batido el color debe ser amarillento.



* Le echo sal (“una pizca de sal”). → Es una cantidad pequeña, la puntita de la cucharilla.

*Puedo echarle otros ingredientes a la tortilla, por ejemplo:

- Queso.
- Jamón york o pavo.

3. **Vierto media cucharadita de aceite** en un plato.
4. Vierto el contenido del bol en el plato donde he puesto el aceite.
5. Meto el plato en el microondas. (Lo pongo a la máxima potencia).
6. Pongo el tiempo: 1 minutos y 20 segundos.

7. ¡Lista para comer!





TORTILLA DE PATATAS.



¿Qué necesito para empezar a cocinar?

- 1 pelador de patatas.
- 1 escurridor.
- 1 cuchillo.
- Tabla de madera.
- 2 bol de cristal.
- 1 tenedor
- Guantes de cocina.
- 1 sartén.
- 1 espátula o pala de madera.
- 1 tapadera.
- 1 plato.

INGREDIENTES PARA UNA TORTILLA PARA 4 PERSONAS:

- 5 huevos.
- 4 patatas grandes. → Es grande: si te cuesta cogerla con una mano.
- Sal.
- Aceite.

PASOS A SEGUIR:

1. Pelo las patatas con el **pelador**.



2. Meto las patatas en el **escurridor** y Lavo las patatas.





3 Corto las patatas con el **cuchillo**. **¡CUIDADO! PARA NO CORTARME LO HAGO DESPACIO!**



Imágenes de hogarmanía.com

4. Pongo las patatas que he picado en **un bol**.

Recuerda el **bol** debe de ser de **crystal o especial para microondas**.

Un **bol de plástico no puede meterse en el microondas**. -> **SE DERRITE**.

5. En el bol de las patatas añado **tres cucharaditas de aceite** y **removemos todo con el tenedor**.



6. **Cubrimos el bol con film transparente**, cerrándolo muy bien para que no se escape el vapor.



7. Colocamos el bol en el **microondas a 800 w durante 15 minutos**.

El film hincha, esto es normal.



8. Una vez que acaben los 15 minutos, **abrimos la preparación con cuidado de no quemarse** y las dejamos enfriar 5 minutos.



¡PONTE UNOS GUANTES!

9. **Batimos los 5 huevos** en el otro bol.



10. Añadimos a la **mezcla de patatas al bol donde están los huevos**.



Imágenes de hogarmania.com

11. Añadimos **sal** y mezclamos bien.

12. Echamos **dos cucharaditas de aceite** a la sartén.

13. Encendemos el fuego medio.



14. Pasados 3-4 minutos, vertemos el contenido del bol en la sartén.



Imágenes de hogarmanía.com

Es importante que el fuego esté medio para que la tortilla no se queme.

15. Esperamos 5 minutos (que ya empieza a cuajarse= significa que el huevo se pone más duro).



CON LA PALA, la voy despegando de la sartén.

Imágenes de hogarmanía.com

16. Cojo la tapadera la pongo encima de la sartén y le doy la vuelta.



Imágenes de hogarmanía.com

17. Ahora vuelvo a verter la tortilla en la sartén.



Imágenes de hogarmanía.com



18. Espero **otros 3-4 minutos** a fuego medio.

19. Saco la tortilla a un plato.

¡Y lista para comer!



HACER UN FILETE A LA PLANCHA.

INGREDIENTES:

<p>Dos filetes por cada persona que quiera comer</p> 	<p>Aceite (1 cucharada mediana) cómo la cuchara del yogur</p> 	<p>Sal (media cucharada pequeña) cómo la cuchara del café</p> 
---	--	--

¿Qué pasos tengo que seguir?

1. Cojo una sartén grande.
2. Enciende la vitrocerámica/cocina, y dejar que se caliente durante 1-2 minutos.



APAGADO



ENCENDIDO

Si la toco me puedo quemar

3. Echar una cucharada de aceite y dejar calentar medio minuto.





4. Ponemos los filetes en la sartén y dejamos cocinar 2 minutos.



¡CUIDADO!
El aceite puede empezar a saltar.
Si esto pasa puedo poner una tapadera
para evitar quemarme.



5. Mira si los **filetes han cambiado de color**, si ha cambiado de color dar la vuelta a ambos filetes.



¡IMPORTANTE!
Si el filete cambia a **color negro**
es porque **se ha quemado**.
No es sano comer alimentos quemados.



Si no ha cambiado de color, está aún crudo, dejar calentar 1 minuto más.

6. Si ha cambiado de color, le doy la vuelta a los todos filetes, dejar calentar 1 minuto.



¡CUIDADO!
El aceite puede empezar a saltar.
Si esto pasa puedo poner una tapadera
para evitar quemarme.





7. **Cuando haya cambiado a un color más tostado** por ambos lados estarán listos para servir.



8. Por último, apagar la vitrocerámica y **apartar la sartén del calor.**

No tocar, aún puede quemar.



¿Cómo cocer pasta o arroz?

¿Qué necesito para empezar a cocinar?

- 1 **olla** con capacidad de 2 litros.
- 1 escurridor, sirve de metal o de plástico.
- 1 **cuchara** para remover.
- 1 **tenedor** o cuchara para probar la pasta.
- 1 cuchara pequeña para echar el aceite.
- Guantes de cocina.

INGREDIENTES PARA 1

PERSONA:

- 100g pasta.
- Sal.

Ración por
persona: 100 g

¿Qué tengo que hacer?

1. Pon como **mínimo 1 litro de agua** en una olla grande.



TRUCO PARA SABER LA CANTIDAD DE AGUA NECESARIA:

Llenar 3/4 partes.

* La pasta/arroz cuando se cuecen, **crecen**, así que no uses una olla muy pequeña.

2. Enciende el **fuego a máximo** y deja que **hierva el agua**.

CADA COCINA ES DIFERENTE. El máximo puede ser 9, 6, etc.. → Compruébalo tú mismo.



Usa un quemador del tamaño del fondo de la cacerola



3. Echa **1/2 cucharadita de sal** al agua según comience a hervir.
4. Deja pasar unos segundos (**CUENTA DEL 1 AL 10**) y **añade la pasta/arroz**.
5. **Remueve inmediatamente** → Así la pasta no se pega entre sí.

* Cuenta mentalmente del 1 al 20.

6. Baja el fuego al **medio**.
7. **Vigila la pasta/arroz** y comprueba el punto de cocción un par de veces. Lee el envase para ver cuánto tiempo recomiendan para que quede "al dente".



8. Pasado el tiempo de cocción, **vierte la pasta/arroz en el escurridor y échale agua fría**.





¿QUÉ INGREDIENTES PUEDO AÑADIRLE UNA VEZ ESTEN COCIDO?

SALSAS

TOMATE

NATA

QUESO

ETC.

OTROS INGREDIENTES

ATÚN

CARNE PICADA

BACON

QUESO

ESPECIAS

ORÉGANO

ALBAHACA

PIMIENTA

RESULTADO FINAL:





CATEGORÍA: MOMENTO ENTRETENIMIENTO Y MANUALIDADES: Entretente y diviértete con tu creatividad.

1. Crea tu huerto urbano:

- Puedes plantar semillas de **frutas**, **legumbres** o de **verduras** en tu casa de una forma muy fácil y sencilla.
- Para plantar una semilla necesitarás los siguientes ingredientes:
 - Un **recipiente pequeño** como un **“vaso de yogur”** o una **“maceta”** pequeña que tengáis en casa. Si vais a utilizar un vaso de yogur es importante hacerle **4 agujeros** en su base, para que la planta pueda tomar agua.



- Tierra para plantas.



- Agua para regarlas.





- Plantar semillas es muy fácil, solo sigue los siguientes pasos:
 - Coge el recipiente, **“maceta”** o **“vaso de yogur”** y añade **“tierra”** hasta la mitad del recipiente.



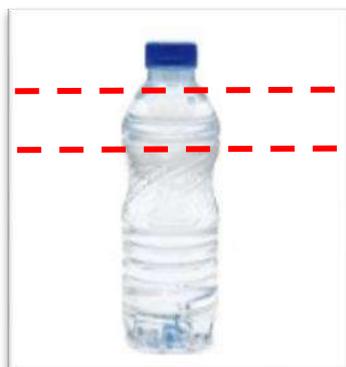
(Imagen de Wikipedia)

Echar tierra hasta la mitad de la maceta o vaso de yogur.



(Imagen de suministrohorticolas)

- Introducir la semilla **“maceta”** o **“vaso de yogur”**.
- Cubrir con tierra hasta que quede enterrada la semilla.
- Regar con agua.



Echa un poco de agua, si echamos mucho la planta no crecerá.

(Imagen de evento.love)



- Aquí tienes un ejemplo de cómo plantar fresas.

- ¿Cómo plantar fresas?

- Corta en **láminas la fresa** (pide ayuda para poder cortar la fresa).



(Imagen de YouTube)

- Coloca las láminas de fresas en **“maceta”** o **“vaso de yogur”**.



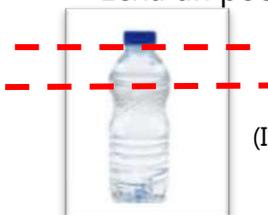
(Imagen de YouTube)

- Cubre con tierra las láminas de fresa.



(Imagen de YouTube)

- Echa un poco de agua y ¡listo!



(Imagen de evento.love)



○ **Brico consejos para cuidar una planta:**

- Las plantas necesitan **sol**, busca un lugar que sea cálido y luminoso.
- **Riégalas** cada día.
- Observa cómo crece a lo largo de las semanas.

Ahora te toca a ti, ¿Qué vas a plantar?



2. Crea divertidos **llaveros, marca páginas, y colgantes** con **Hama beads**.



(Imagen de gramho.com)



(Imagen de Wallapop)



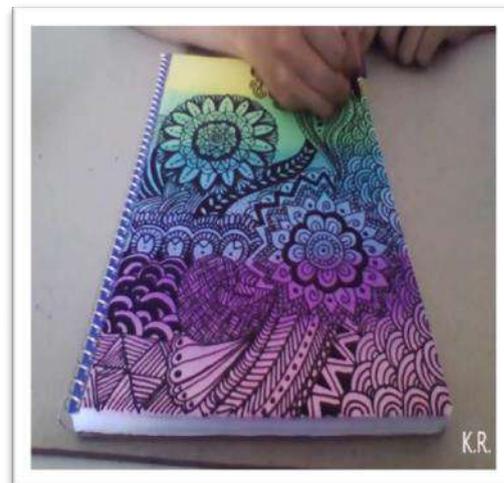
(Imagen de bodas.net)



3. **Colorea** mandalas o cualquier dibujo que te guste, cuando lo termines puedes pegarlo en la tapa interior de tu agenda escolar o donde más te guste.



(Imagen de Pinterest)



(Imagen de YouTube)

- o En internet hay muchos modelos, descárgatelos e imprímelos.

4. Inventa una **obra de teatro**, cuando la tengas terminada, asigna los papeles de los personajes a cada familiar y ¡acción!

- **Podéis disfrazaros, ¡será más divertido!**



(Imagen de dhgate.com)



5. **Decora una camiseta** vieja con tintes para ropa o con botones.



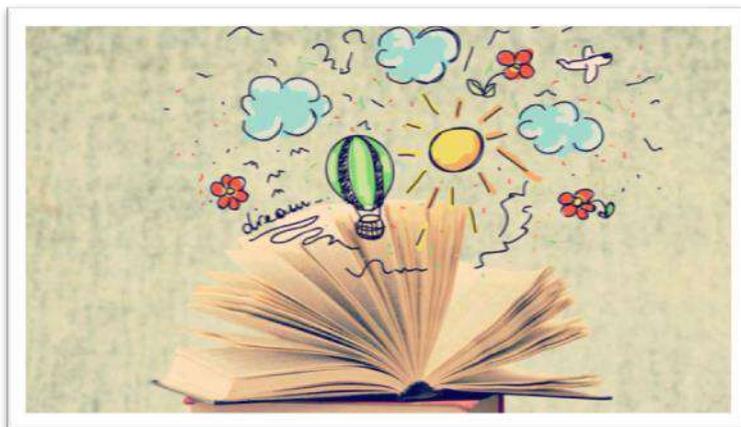
(Imagen de Pinterest)



(Imagen de senoritacolibri.wordpress.com)



6. Lee un **libro** que te guste.



(Imagen de Telemundo.com)

7. Crea tu **propio juego de mesa** inventado.



(Imagen de manuelcangrejo.net)

8. Crea una **mini ciudad fantástica** con cartón.



(Imagen de nosolobebes.com)



9. Haz **fotos chulas** y después realiza un **collage** con todas tus fotos en el ordenador.

- Puedes hacérsela a tus familiares, mascotas, plantas.
- Puedes hacerlo con la aplicación PicsArt.



(Imagen de PlayStore)

10. Escribe en tu **diario**.

- Puedes escribir a mano o con el ordenador.



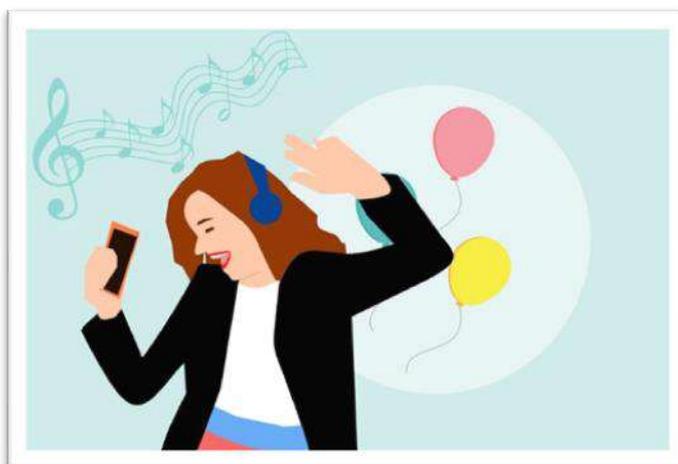


11. Crea un **cómic divertido**. Con la web de Pixton, puedes crear cómics fantásticos.



(Imagen de Amazon)

12. Escucha tus **canciones favoritas**.





CATEGORÍA: AUTONOMÍA PERSONAL.

APRENDO A HACER LA CAMA.

1. Me levanto.



2. Abro la ventana.



3. Dejo la cama sin hacer 15 minutos para que se aireé, mientras puedo hacer otra cosa (vestirme, lavarme los dientes...).





4. Hago mi cama:

1. Estiro la sábana sobre las esquinas de la cama.



2. Meto la parte final de la sábana debajo del colchón.



3. Coloco la sábana de arriba y la estiro para que no queden arrugas.



4. Coloco la almohada encima de la sábana doblada.



5. Estiro la colcha dejando en los dos lados de la cama igual de largo.



6. Si tengo cojines, los coloco sobre la almohada.





APRENDO A PONER LA MESA.

1. Cojo el **mantel** y lo coloco encima de la **mesa**. Tengo cuidado para que no quede arrugado.



2. Cuento el número de personas que vamos a comer y coloco el mismo número de **platos** encima del mantel.



3. Coloco una **servilleta** en el lado derecho de cada plato.



4. Pregunto a mis padres qué cubiertos vamos a necesitar para comer (**cuchara**, **tenedor** y **cuchillo**) y pongo los cubiertos que vayamos a necesitar encima de la servilleta



5. Coloco un **vaso** delante de cada plato.



6. Pongo el **pan** y el **agua** en el centro de la mesa, para que todos podamos cogerlo mientras estamos comiendo.





APRENDO A ORDENAR MI HABITACIÓN.



1. Dejo la **ropa sucia** en el **cesto** para lavar.



2. **Doblo** la **ropa limpia** y la guardo en el **armario**. No dejo la ropa encima de la cama o de la silla.



3. Guardo los **zapatos** en el **armario** de forma ordenada o en el **zapatero**.



4. Guardo de forma ordenada mis **juguetes** siempre en el mismo sitio, por ejemplo, en la **caja** de los juguetes o en la **estantería**.





APRENDO A DOBLAR LA ROPA.



CAMISETAS DE MANGA CORTA.

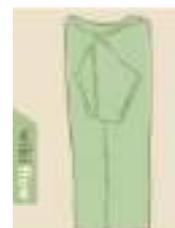
1. Coloco la camiseta boca abajo sobre una superficie lisa, por ejemplo, encima de la mesa.



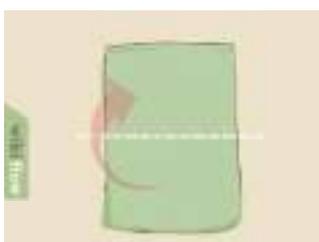
2. Llevo la mitad izquierda de la camiseta al centro.
3. Doblo la manga corta izquierda hacia el borde exterior de la camiseta.



4. Coloco la mitad derecha de la camiseta en el centro de la camiseta.
5. Doblo la manga corta derecha hacia el borde exterior de la camiseta.



6. Doblo la camiseta por la mitad para que quede de forma rectangular.





CAMISETAS, SUDADERAS Y JERSÉYS DE MANGA LARGA.

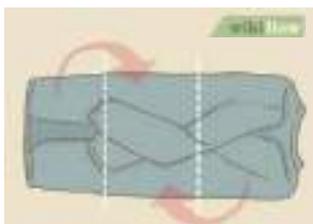
1. Coloco la camiseta boca abajo sobre una superficie uniforme, por ejemplo, una mesa.



2. Coloco un tercio de la camisa hacia el centro, doblando las mangas largas en forma de "L".



3. Coloco el cuello de la camisa hasta el dobladillo para que la prenda forme un rectángulo.



4. Doblo por la mitad la camiseta de nuevo antes de guardarla.





PANTALONES.

1. Cojo los pantalones por la zona de los **pies** con las manos y los **sacudo**.



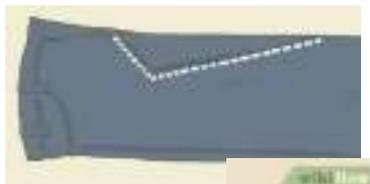
2. Meto las manos en los **bolsillos** y los **aliso**.



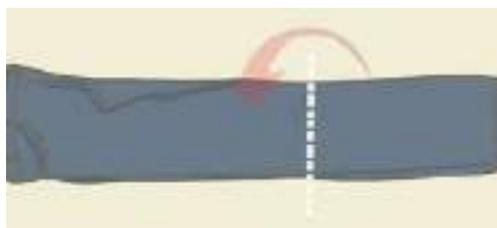
3. Coloco los pantalones sobre una **superficie lisa**, por ejemplo, encima de una mesa.



4. **Doblo** los **pantalones** por la mitad haciendo que los **bolsillos traseros** se toquen.

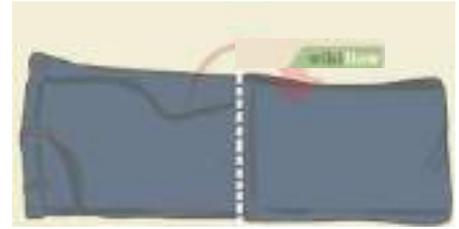


5. Mete la **costura** de la **inglete** **dentro** de los pantalones.





6. Doblo los vaqueros por la mitad o en tercios.



7. Cuando meto la costura de la ingle, debe quedarse en forma de triángulo pequeño.





CATEGORÍA: MOMENTO TV Y SESIÓN DE CINE.

EDAD	SERIES	PELÍCULAS	PROGRAMAS
<p>NIÑOS</p>	<p>El Bebé Jefazo. Vuelta al curro (+7 años). <u>Temporadas 1, 2.</u></p> <p>Con ayuda de su hermano y cómplice, Tim, el jefe en pañales intenta equilibrar la vida familiar con su trabajo.</p> <p>La próxima gran aventura de Archibaldo (+3 años). <u>Temporada 1</u></p> <p>La trama gira en torno a Archibald Strutter, un pollo de buen carácter que a menudo se extravía de casa pero que finalmente siempre encuentra el camino de vuelta.</p>	<p>El viaje de Chihiro (+7).</p> <p>La película trata de Chihiro, una niña de 12 años que durante una mudanza queda atrapada en un mundo mágico y sobrenatural.</p> <p>Benji (+7).</p> <p>Se trata de la historia de Benji, un perro de raza desconocida que hizo volvió a hacer feliz a una familia acudiendo al rescate de un niño y de su hermana pequeña en grave peligro.</p> <p>Mi vecino Toroto (todos los públicos).</p> <p>Mientras su madre está hospitalizada dos jóvenes hermanas pasan el verano con su padre en la campiña japonesa.</p> <p>Charlie y la fábrica de chocolate (+7).</p> <p>El excéntrico Willy Wonka abre las puertas de su fábrica de chocolate a 5 afortunados niños que descubrirán los secretos de tras sus sorprendentes golosinas.</p>	<p>Beat bugs.</p> <p>Un programa educativo que puedes encontrar en Netflix y que protagonizan cinco insectos al ritmo de canciones de los míticos The Beatles, que cuentan la vida a través de su jardín.</p> <p>Tumble Leaf.</p> <p>Una serie de Amazon para niños y niñas. Tomando por protagonistas también a animales, a través de sus historias es posible aprender ciencias, pero también a hacer ingeniosas rimas, resolver problemas de la vida diaria y otras muchas cosas. El juego como elemento educativo es una pieza fundamental de este programa.</p>



EDAD	SERIES	PELÍCULAS	PROGRAMAS
<p>NIÑOS</p>	<p>Hilda (+6 años). <u>Temporada 1.</u></p> <p>Una niña de cabello azul, que ha estado en la naturaleza salvaje; desde que nació, junto con su madre, y su mascota zorro. Más tarde se mudaron a la ciudad de Trolberg, La serie sigue las aventuras de la intrépida Hilda, una niña que junto con su mamá Johana, su mascota, que es un zorro, Twig, y su pequeño elfo Alfur; viajan a la ciudad de Trolberg.</p> <p>Lego Ninjago (+7años). <u>Temporadas 1, 2, 3, 4.</u></p> <p>Cuatro guerreros ninjas están dispuestos a ir a las profundidades del inframundo para recuperar las armas legendarias de oro de Ninjago y luchar contra Lloyd Garmadon, el hijo del Señor de las tinieblas.</p>	<p>Klaus (Todos los públicos).</p> <p>Un cartero egoísta y un joven huraño forjan una amistad muy especial que sembrará la alegría en un pueblo frío y oscuro.</p> <p>Hotel Transilvania 1. También está la parte 2 y 3 (+7).</p> <p>Drácula busca pruebas de que su nieto es un vampiro y, para ello, deben de quedarse en Transilvania.</p> <p>Matilda (+7).</p> <p>Una niña descubre sus poderes ocultos. Los usará para ayudarse en cientos de momentos.</p>	



EDAD	SERIES	PELÍCULAS	PROGRAMAS
<p>NIÑOS</p>	<p>Trollhunters (edad recomendada +7años). <u>Temporadas 1, 2 y 3.</u></p> <p>Después de encontrar un misterioso amuleto, un adolescente y sus amigos persiguen un destino poco probable y se disponen a salvar dos mundos.</p> <p>Perdidos en el Espacio (+7 años). <u>Temporadas 1 y 2.</u></p> <p>Son 30 años en el futuro y los Robinson han sido elegidos para comenzar una nueva vida en una colonia espacial. En el camino hacia lo que ellos creen que será un mundo mejor, su nave sufre una brusca desviación que los lleva a un entorno peligroso.</p> <p>Educar a un superhéroe (+7). <u>Temporada 1.</u></p> <p>Una madre soltera debe ocultar los superpoderes de su hijo pequeño para protegerlo mientras investiga sus orígenes.</p>		

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Junta de Andalucía, Nº 3788. **Declarada de Utilidad Pública**, 28-04-18

CIF: G21518253. Domicilio en Avenida Alemania, Nº 69, 21001 – Huelva.

Tel: 625029229 <https://aosa-tea.org/> E-mail: info@aosa-tea.org



EDAD	SERIES	PELÍCULAS	PROGRAMAS
ADOLESCENTES	<p>Stranger Things (+16 años). <u>Temporadas 1, 2 y 3.</u></p> <p>Cuando un niño desaparece, sus amigos, la familia y la policía se ven envueltos en una serie de eventos misteriosos al tratar de encontrarlo. Su ausencia coincide con el avistamiento de una criatura terrorífica y la aparición de una extraña niña.</p> <p>Atypical (+13). <u>Temporadas 1, 2 y 3.</u></p> <p>Un adolescente con autismo está listo para enamorarse. Para comenzar a salir y encontrar el amor, necesita ser más independiente.</p>	<p>Desnudo (+13).</p> <p>Rob está a punto de casarse con la mujer de sus sueños, se despierta desnudo en el ascensor de un hotel reviviendo el día de su boda.</p> <p>Divergente (+13).</p> <p>En un mundo dividido y devastado por la guerra, Tis descubre que posee virtudes especiales y se uno a Cuatro para plantarle cara a un plan contra aquellos como ella.</p> <p>Carrie Pilvy (+7).</p> <p>Una brillante e introvertida joven de 19 años planea salir de su burbuja y hacer amigos, tener un trabajo y, hasta quizás, tener una cita.</p>	



EDAD	SERIES	PELÍCULAS	PROGRAMAS
ADOLESCENTES	<p>Merlí (+7). <u>3 temporadas.</u></p> <p>El padre de Joan cree que Merlí le está lavando el cerebro a su hijo. Bruno intenta consolar a Tania tras una traición. Merlí obliga a Iván a salir del encierro.</p> <p>Los 100 (+16). <u>5 temporadas.</u></p> <p>Un apocalipsis nuclear destruye la vida humana en la Tierra. La escasez de recursos los obliga a tomar medidas desesperadas.</p> <p>Sex Education (+16). <u>2 temporadas.</u></p> <p>Otis siempre tiene una respuesta respecto al sexo. Otis se une a su amiga Maeve para abrir una clínica de terapia sexual en la escuela.</p>	<p>La vida de Pi (+7).</p> <p>Después de decidir vender su zoológico en la India y mudarse a Canadá, Santosh y Gita Patel viajan en un barco carguero con sus hijos y algunos animales. Una terrible tormenta hunde el barco, dejando a Pi, el hijo de los Patel, como el único sobreviviente humano. Sin embargo, Pi no está solo.</p> <p>El Gran Showman (+10).</p> <p>P.T. Barnum se entrega a su imaginación para crear el circo Barnum & Bailey en el siglo XIX. Con números musicales, artistas exóticos y hazañas, el fascinante espectáculo toma al mundo por asalto para convertirse en el mejor espectáculo de la Tierra.</p>	



EDAD	SERIES	PELÍCULAS	PROGRAMAS
<p>ADULTOS</p>	<p>Black Mirror (+16). <u>5 temporadas.</u></p> <p>El lado oscuro de la era tecnológica en la que se vive: la paranoia de ser vigilados como en un panóptico, los usos terroristas de las nuevas herramientas y su relación con la experiencia cotidiana.</p> <p>La casa de Papel (+16). <u>3 temporadas.</u></p> <p>Una banda organizada de ladrones tiene el objetivo de cometer el atraco del siglo en la Fábrica Nacional de Moneda y Timbre. Cinco meses de preparación quedarán reducidos a once días para poder llevar a cabo con éxito el gran golpe.</p>	<p>Gente que viene y bah (+13). Optimista.</p> <p>Cuando su novia la engaña, vuelve a su pueblo natal para replantearse su vida.</p> <p>Más que madres (+7).</p> <p>Tres buenas amigas que se sienten olvidadas en el día de la Madre se dejan sus barrios residenciales y conducen hasta Manhattan para sorprender a sus hijos, ya adultos.</p> <p>Toc Toc (+13).</p> <p>El vuelo del médico de unos pacientes con TOC se ha retrasado, obligándolos a esperar en consulta y a compartir las excentricidades más variopintas.</p> <p>Historia de un matrimonio (+13).</p> <p>Un matrimonio que se desmorona y una familia que se mantiene unida.</p>	<p>Cuarentena Fest, una cita en streaming que se celebrará del 16 al 27 de marzo. En el evento están ya confirmadas las actuaciones de numerosos artistas, a los que seguramente se sumen más en los próximos días.</p> <p>Los interesados en seguir los conciertos deberán conectarse a través de los canales de Youtube de los cantantes y bandas participantes.</p> <p>Tutoriales de Youtube.</p> <p>Aprovechar los ratos en casa aprendiendo de todas esas materias por las que sienten curiosidad vía Youtube.</p>



EDAD	SERIES	PELÍCULAS	PROGRAMAS
ADULTOS	<p>Orange Black (+16). <u>6 temporadas.</u></p> <p>Piper Chapman pasa un año en una cárcel de mujeres como resultado de sus negocios con el tráfico de drogas.</p> <p>Sex Education (+16). <u>2 temporadas.</u></p> <p>Otis siempre tiene una respuesta respecto al sexo. Otis se une a su amiga Maeve para abrir una clínica de terapia sexual en la escuela.</p> <p>El método Kominsky (+13). <u>2 temporadas.</u></p> <p>A pesar de su avanzada edad, el actor Sandy Kominsky está decidido a continuar su trabajo. Junto con el agente Norman Newlander, Sandy trata de encontrar su propio camino en la escena de Hollywood.</p>	<p>Origen (+13). Un grupo de espías se especializan en infiltrarse en el subconsciente de sus objetivos para modificar sus pensamientos.</p> <p>Green Book. Tony Lip (Viggo Mortensen) es un rudo italoamericano del Bronx que es contratado como chófer del virtuoso pianista negro Don Shirley (Mahershala Ali). Ambos emprenderán un viaje para una gira de conciertos por el Sur de Estados Unidos, donde Tony deberá tener presente "El libro verde", una guía que indicaba los pocos establecimientos donde se aceptaba a los afroamericanos.</p> <p>El efecto mariposa. En este Thriller, Eban Treborn, un estudiante universitario al que acosan recuerdos muy trágicos descubre una manera de cambiar el pasado.</p>	

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Junta de Andalucía, Nº 3788. **Declarada de Utilidad Pública**, 28-04-18

CIF: G21518253. Domicilio en Avenida Alemania, Nº 69, 21001 – Huelva.

Tel: 625029229 <https://aosa-tea.org/> E-mail: info@aosa-tea.org



EDAD	SERIES	PELÍCULAS	PROGRAMAS
<p>ADULTOS</p>	<p>Esta mierda me supera (+16). La joven Syd se enfrenta al caos del instituto, los dramas familiares, y el amor no correspondido que siente por su nueva amiga mientras intenta domar sus nuevos poderes.</p>	<p>Shutter Island. los agentes federales Edward "Teddy" Daniels (Leonardo DiCaprio) y su recientemente asignado compañero Chuck Aule (Mark Ruffalo), van al hospital de Ashecliffe para personas dementes en Shutter Island, isla situada en el puerto de Boston para investigar la desaparición de Rachel Solando, una paciente que en apariencia se evaporó de una habitación cerrada</p>	



Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Junta de Andalucía, Nº 3788. **Declarada de Utilidad Pública**, 28-04-18

CIF: G21518253. Domicilio en Avenida Alemania, Nº 69, 21001 – Huelva.

Tel: 625029229 <https://aosa-tea.org/> E-mail: info@aosa-tea.org