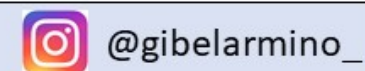


É preciso ajustar a rotina a seu contexto de família, na rotina abaixo temos pais que fazem home office, tem carga horária de 40h/semanais, 2 filhos (1 menor e outro maior) e sem rede de apoio, então a estratégia foi turnos diferentes de trabalho para revezar com as crianças



ROTINA - HOME OFFICE, CRIANÇAS E CASA

	PAI	MÃE	FILHO 1 entre 1 - 3 anos	FILHO 2 maior de 4 anos
06:30	HOME OFFICE	HOME OFFICE	SONO	SONO
07:30				
08:30				
09:30				
10:00				
11:30	CRIANÇAS E CASA (almoçar com as crianças)	HOME OFFICE (almoçar antes de sentar para trabalhar)	TOMAR CAFÉ, ESCOVAR DENTE	TOMAR CAFÉ, ESCOVAR DENTE
12:00			ALMOÇO	ALMOÇO
12:30			BRINCADEIRA LIVRE (BOLA, BIKE OU ATIVIDADE COM MOVIMENTO)	BRINCADEIRA LIVRE (BOLA, BIKE OU ATIVIDADE COM MOVIMENTO)
13:30			ATIVIDADE EDUCATIVA (MONTA MONTA, LEGO, QUEBRA CABEÇA, PINTURA E ETC)	ATIVIDADE EDUCATIVA (MONTA MONTA, LEGO, QUEBRA CABEÇA, PINTURA E ETC)
14:00			LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
14:30	HOME OFFICE	CRIANÇAS E CASA	SONECA	TABLET OU TV
15:00				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30	CRIANÇAS E CASA	CRIANÇAS E CASA	JANTAR	JANTAR
18:00			LANCHE DA NOITE	LANCHE DA NOITE
19:00			BRINCADEIRA COM FAMÍLIA MAIS LEVE	BRINCADEIRA COM FAMÍLIA MAIS LEVE
20:00			SONO DA NOITE	SONO DA NOITE
20:30				
21:00				