

TRABAJO

- Revisar tareas que quedaron pendientes antes de irte de vacaciones
- Ponerte al día con nuevos proyectos, tareas o reuniones surgidos durante el tiempo que has estado fuera
- Revisar proyectos a corto/medio plazo para ver cuáles son las prioridades
- Ponerte al día con los e-mails de trabajo
- Despeja tu escritorio y ordena la zona de trabajo

PERSONAL

- Pedir citas de médicos
- Ponerte al día con los e-mails personales
- Revisar los gastos que has tenido y los que se prevén a corto plazo para organizar tus finanzas
- Haz un plan de comidas por si has sufrido una subida en la báscula

CASA

- Revisar que todo en la casa funciona bien: luz, agua, gas, fontanería, electrodomésticos...
- Ventilar la casa
- Lavar y guardar la ropa de las maletas si te has ido de viaje
- Limpieza a fondo de la cocina y los baños
- Limpieza a fondo de la nevera
- Guardar todo el material veraniego: colchonetas y material de piscina y playa, toallas, bañadores, chanclas, etc...
- Cambiar el armario a la ropa de entretiempo/invierno y limpiar bien los cajones
- Hacer el cambio de ropa de cama: sacar mantas, cambiar edredones, lavar cojines etc...
- Aspirar el colchón y darle la vuelta
- Descolgar y lavar las cortinas
- Limpiar puertas y ventanas
- Limpiar lámparas y bombillas
- Limpiar el coche
- Establecer un listado y horario de tareas, y quién es responsable de cada cosa para la nueva temporada
- Hacer compra (prepara una lista con antelación para evitar viajes posteriores)

VUELTA AL COLE

- Libros de texto
- Revisar los papeleos y formularios que haya que presentar para el comienzo del curso y actividades extraescolares
- Uniformes o ropa específica (calcetines o leotardos, chándals, ropa interior...)
- Uniformes y material de actividades extraescolares
- Zapatos, deportivas, botas y/o calzado específico
- Ropa de abrigo
- Mochila
- Estuche con lo que necesite dentro: lápices, bolígrafos, gomas de borrar, pegamento, tijeras, lápices de colores, rotuladores, subrayadores, regla, compás, celo... compra cantidad para ir reponiendo a lo largo del curso
- Cuadernos, agenda, carpetas, folios
- Calculadora y pilas
- Bolsita o cajita para el desayuno
- Reloj despertador
- Preparar una rutina matinal para el comienzo del cole y revisar con los niños
- Un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio
- Etiquetar toda la ropa, material escolar y libros de texto
- Lavar todo lo necesario para los primeros días de clase
- Comprar o preparar desayunos y meriendas con antelación para la primera semana
- Hacer limpieza y ordenar todo el material que trajeron del curso anterior
- Preparar lo necesario para la foto del primer día de cole
- Organizar la agenda de la primera semana
- Designa una zona de estudio y organízala con todo lo necesario, de forma que sea un espacio cómodo y que invite a la concentración
- Instaura horarios de pantallas: cuándo y cuánto tiempo van a poder utilizar los dispositivos durante la semana y el fin de semana