

Morning

- _____ **Parent up**
- _____ **Child(ren) up**
- _____ **Get dressed**
- _____ **Have breakfast** (if eating at home)
- _____ **Brush teeth**
- _____ **Leave house** (tip: try the route ahead of time and or leave early the first day. Can also use WAZE app on smart phones to tell you how long it takes, help you find new routes if driving)
- _____ **Drop off**

Afternoon

- _____ **Pick up children**
- _____ **Snack** (hungry kids don't think well, can be moody)
- _____ **Exercise** (or fresh air- may do on the way home if walking, or postpone until after homework if it works better for your child or weather is too hot)
- _____ **Homework** (it takes a while for some children to accept, master, homework, and this can be the source of frustration for parent and child. PEN has homework workshops during the year to help you.
- _____ **Down Time** (if this includes electronics, please think about how long, what kind, when to stop)

Evening

- _____ **Dinner**
- _____ **Bath**
- _____ **Set out things for tomorrow**
- _____ **Reading/cuddle**
- _____ **Asleep** (8 or earlier!)

Mañana

- _____ **Padres se levantan**
- _____ **Niños se levantan**
- _____ **Vestirse**
- _____ **Baño**
- _____ **Desayuno** (si come en casa)
- _____ **Cepillar dientes**
- _____ **Salir de casa**
- _____ **Dejar en la escuela**
- _____ **Campana**

Tarde

- _____ **Buscar niños**
- _____ **Merienda** (los niños con hambre no se portan bien y no se concentran)
- _____ **Ejercicio** (o aire fresco- se puede hacer camino a casa si caminan, cuando llegan a casa si hay patio, o despues de la tarea si su niño aguanta o si hace mucho calor).
- _____ **Tarea** (en programa de despues de escuela o en casa; 10 minutos por año de escuela + lectura, a veces la hacen en la escuela. Si necesita ayuda pida en la escuela, a veces hay programas, clubs, o voluntarios en las bibliotecas. PEN tambien ofrece talleres sobre este tema).
- _____ **Descanso** (Si incluye electronicos, piense bien cuanto tiempo darle, si hay límites, y hasta qué hora dejarlos)

Noche

- _____ **Cena**
- _____ **Baño**
- _____ **Arreglar las cosas para el día siguiente**
- _____ **Lectura/Cuento/Canto/Cariño**
- _____ **Dormido** (8 o antes para el kinder)