

AUPAIR CONNECT — PLANTILLA

3 plantillas de horario (25–30h)

Tres horarios semanales listos para adaptar a tu familia.

PLANTILLA

ESPAÑOL

V1.0.0

3 plantillas de horario (25-30h)

ESPAÑOL · ES

Un horario por escrito evita malentendidos sobre los horarios y las horas realmente trabajadas. Así se construye un plan sostenible de 25-30 horas, con ejemplos adaptables a tu familia.

Principios de un horario sostenible

Un buen horario reparte las horas a lo largo de la semana, protege el descanso y las clases, y se entiende con facilidad. Ponlo por escrito antes de la llegada y ajústalo tras la primera semana.

- Máximo diario claro y total semanal dentro del rango acordado.
- Al menos un día libre completo a la semana, fijo si es posible.
- Franjas protegidas para las clases de idioma y la vida personal.
- Ninguna tarea fuera del horario previsto sin acuerdo explícito.

Ejemplo de semana equilibrada

El modelo siguiente reparte unas 25 horas en cinco días, con las mañanas libres para las clases. Adapta las franjas a tu realidad y valídalas juntas.

- Lunes-viernes: 7-9 h (despertar y preparación) y 16:30-19:30 h (salida del colegio, cena, baño).
- Dos tardes de canguro por semana, compensadas con mañanas libres.
- Miércoles por la tarde: cuidado ampliado si forma parte del acuerdo.
- Sábado por la mañana: franja puntual, desplazando el descanso a un día laborable.

HORAS REALES POR DÍA (LUN→DOM)

Tres variantes según la necesidad

- Familia «mañanas»: la au pair entra temprano y las tardes quedan libres.
- Familia «tardes»: la au pair cubre el final del día y el acostar.
- Familia «flexible»: horas repartidas, con registro escrito de las horas reales.

VARIANTE ELEGIDA

Controlar las horas sin conflicto

Una tabla de horas compartida y rellena cada día convierte una conversación delicada en una simple lectura de hechos. Es la mejor herramienta contra el agotamiento y los desacuerdos.

- Mantén una tabla visible (nevera o en línea) actualizada a diario.
- Un punto de 10 minutos el viernes para equilibrar la semana siguiente.
- Anota las horas extra y devuélvelas como descanso, nunca las dejes pasar.
- Revisa el horario tras el primer mes, cuando las rutinas ya asientan.

PUNTO SEMANAL (DÍA/HORA)

Para completar juntos

LUNES — TAREAS Y HORARIOS

MARTES — TAREAS Y HORARIOS

MIÉRCOLES — TAREAS Y HORARIOS

JUEVES — TAREAS Y HORARIOS

VIERNES — TAREAS Y HORARIOS

SÁBADO — TAREAS Y HORARIOS

DOMINGO — TAREAS Y HORARIOS