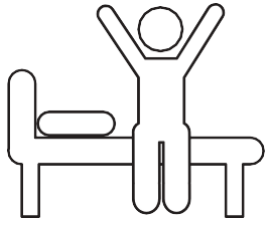




COLEGIO MIGUEL DE CERVANTES

HORARIO DE TRABAJO EN CASA

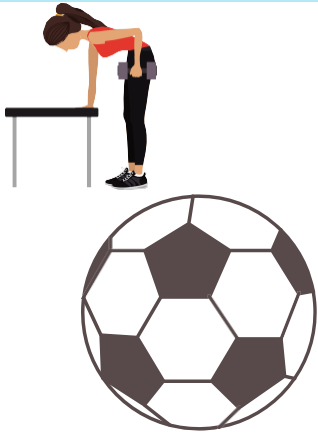


LEVANTARSE (8:00-9:00)

Ayudar a nuestros estudiantes a desarrollar su autonomía en la medida que puedan y deban; estableciendo rutinas diarias, hacer su cama y tomar su desayuno

ACTIVIDAD ESCOLARES (9:00- 11:30)

Realizar actividades propuestas para cada curso, resolver dudas con los profesores correspondientes, leer, escribir, realizar actividades escolares, entre otras.

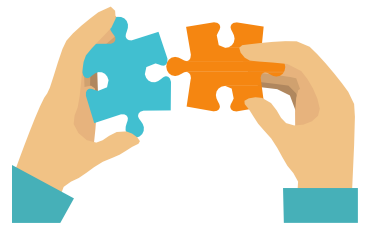


ACTIVIDAD FISICA O JUEGOS (11:30 A 12:00)

Realizar un pequeño break o recreo. Integrar diferentes actividades como salir al patio, poner música, bailar, jugar a la pelota, buscar ejercicios a través de algún medio digital, etc.

CONTINUAR CON ACTIVIDADES ESCOLARES (12:00 a 13:00)

Continuar con las actividades propuestas para cada curso, resolver dudas con los profesores correspondientes, leer y realizar actividades pendientes, entre otras.



ALMUERZO Y DESCANSO (13:00- 14:00)

Después de almuerzo, idealmente descansar y compartir en familia. También pueden leer, escuchar música, navegar en redes sociales, etc.

ACTIVIDADES ESCOLARES (14:00-15:00)

Realizar actividades escolares pendientes, resolver dudas con los docentes.



HORARIO DE TRABAJO EN CASA



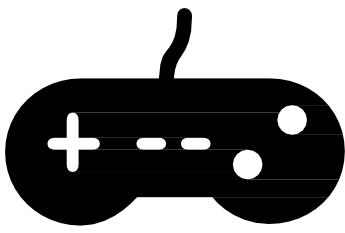
AYUDAR EN CASA (15:00-16:00)

Si es necesario pueden ayudar con las labores del hogar, esto permite fomentar la disciplina familiar e instalar rutinas fundamentales para todo adolescente.



ACTIVIDAD DE OCIO Y DISTENSIÓN (16:00-17:00)

Escuchar música, leer algo de interés, conversar con amigos y/o familiares vía redes sociales, jugar, hacer actividad física, etc.



TIEMPO DE TV O PANTALLA (17:00-18:00)

El uso de pantallas debe ser limitado para todas las edades. Por lo cual, es importante establecer un horario para eso.

ENCUENTRO FAMILIAR (18:00- 20:00)

Aprovechen este espacio para conversar en familia, reflexionen sobre cómo se sienten, destaque las cosas positivas del día a día, ponga énfasis en el encuentro familiar y la cercanía. Valore cada expresión verbal o conductual que hagan sus hij@s



RUTINA DE DESCANSO (20:00- 21:00)

Incluya el baño u otra rutina como la lectura del libro domiciliario, escuchar música relajante o cualquier otro juego que ayude a los y las jóvenes a descansar mejor.

#QuédateEnCasa

