

### Estrategias para seguir una rutina

- Aunque las clases no estén siendo de manera presencial, sino que, de otra modalidad, más la situación que se está viviendo. Aun así, es muy importante seguir una rutina, puede ser de mucha ayuda realizar un horario con las horas del día, marcando todo lo que deben hacer durante el día, para que así los niños logren mantener un orden, y sepan bien, en que momento deben estudiar, cuando jugar, comer, dormir, etc.
- Todo esto además de ayudar en mantener una rutina similar a la que tienen cuando asisten al colegio, puede disminuir la posibilidad de que haya estrés o frustración.
- Recuerden que es muy importante marcar entre medio de las actividades enviadas por los profesores de cada materia, un pequeño descanso. Esto ayuda mucho en la atención.
- Según la edad, el calendario lo pueden decorar según los gustos de cada estudiante y realizarlo en conjunto, así el estudiante tendrá una motivación para revisar constantemente su horario.

A continuación, les dejaré un prototipo de horario, están marcadas con un color las clases que están establecidas que se hacen a través de la plataforma online y en verde los recreos. Ustedes pueden armar el horario según las necesidades y gustos, pero siempre teniendo presente los horarios para estudiar, clases, recreos, jugar, comer y dormir.

Espero que les sirva y mucho ánimo.

Atte,

Valentina Vallés Gallardo  
Fonoaudióloga

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09:00	Despertar desayuno 	Despertar desayuno 	Despertar y desayuno 	Despertar desayuno 	Despertar y desayuno 
10:00 – 10:40 20 min	Cs. Naturales Recreo	Estudio Recreo 	Estudio Recreo	Estudio Recreo	Estudio Recreo
11:00 – 11.30	Estudiar guía	Estudiar guía	Estudiar guía	Estudiar guía	Estudiar guía
11:30 – 11:50	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
12:00 – 12:40	Estudio 	Estudio	Estudio	Inglés	Estudio 
13:00 – 14:30	Almuerzo/descanso	Almuerzo/descanso	Almuerzo/descanso	Almuerzo/descanso	Almuerzo/descanso
14:30 – 14:50 14:50 –15: 00	Guía /estudio Recreo	Guía /estudio Recreo	Guía /estudio Recreo	Guía /estudio Recreo	Guía /estudio Recreo
15:00 – 15:40	Matemáticas	Estudio	Act. Lúdicas	Estudio	Act. Lúdicas
16:00 – 16:40	jugar	Lenguaje	Cs. Sociales	Act. Lúdicas	Matemáticas
16:40 – 18:00	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
18:00	Colación	Colación	Colación	Colación	Colación
19:00	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
20:00	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
22:00	Dormir 	Dormir 	Dormir 	Dormir 	Dormir 

Amarillo: Clases online

Verde: Recreos