

LICEO POLIVALENTE
SANTIAGO
DE
COMPOSTELA



**Convivencia
Escolar**

**Sugerencias
para organizarte
en casa**

EN ESTE TIEMPO DE
CUARENTENA LOS DÍAS
PUEDEN SER

MUUUY

LAAAARGOS Y

ANNNNGUSTIANNNTES



PERO SI NOS
PROPONEMOS ESTAR

MEJOR DE

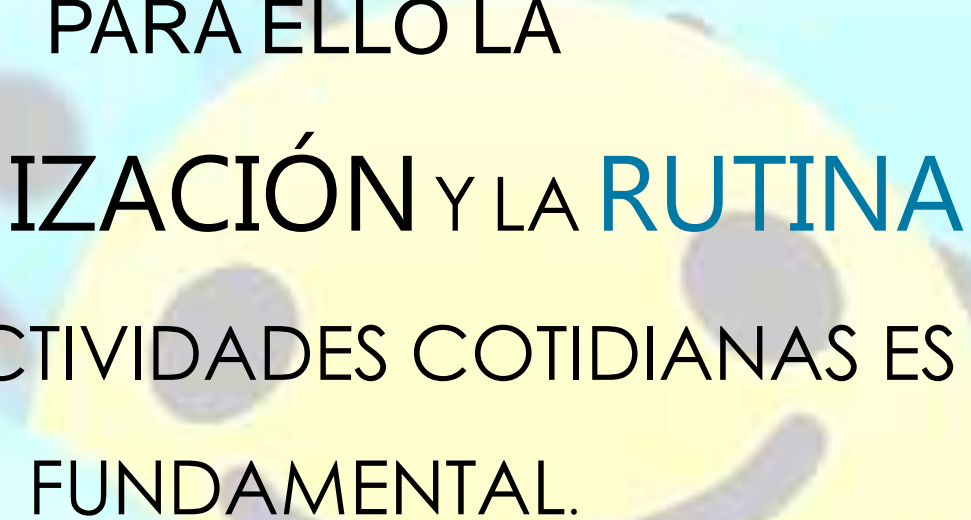
ÁNIMO

PODEMOS HACER MÁS

LLEVADERA

ESTA EXPERIENCIA.





PARA ELLO LA
ORGANIZACIÓN Y LA **RUTINA**
DE LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS ES
FUNDAMENTAL.

TE INVITAMOS A QUE CONSIDERES ESTE EJEMPLO
QUE ESTAMOS SEGUROS NO SÓLO TE
AYUDARÁ A TI SI NO A TU FAMILIA A
DINAMIZAR CADA DÍA.

HORARIO DE LUNES A VIERNES AM

HORARIO	ACTIVIDAD	SUGERENCIAS
Antes de las 9:30	Levantarse	Bañarse, vestirse, tomar desayuno, hacer la cama.
10:00 a 10:20	Vida activa en familia	Hacer ejercicio físico diario activa tu cerebro
10:30 a 12:30	Trabajo académico	Realizar tareas, clases de lenguaje, matemática o alguna otra asignatura. ¡Ponerse en contacto con los profesores!
12:30 a 13:00	Tiempo creativo	Dibujos, música, lectura, cocina, baile
13:00 a 14:00	Almuerzo	

HORARIO DE LUNES A VIERNES PM

HORARIO	ACTIVIDAD	SUGERENCIAS
14:00 a 15:00	Ayudar en las tareas de la casa.	Limpiar y ordenar comedor y cocina, lavar la loza, limpiar lugar de trabajo. Coloca tu música favorita para animarte.
16:00 a 17:00	¡Jugar al juego favorito!	Juegos de mesa en familia, lectura entretenida, descansar, contactarse con algún amigo (a)
17:00 a 18:30	Trabajo académico	Realizar tareas, clases de lenguaje, matemática o alguna otra asignatura. ¡Ponerse en contacto con los profesores!
18:30 a 20:00	¡Tiempo libre!	Compartir tiempo en familia Lectura individual o compartida en familia.
20:00 a 20:30	¡Prepararse para el día siguiente y descansar!	Organizar tu actividad académica del siguiente día.
21:00 a 22:30	Tiempo para ir a dormir	Evita realizar juegos de pantalla, la luz activa tu cerebro e impide un descanso reparador. Lee o escucha música.

Niños y niñas: Les sugerimos más juegos y actividades recreativas. Lecturas de 15 minutos diarios.

Jóvenes: Estudio continuo de 45 minutos. Lectura 30 minutos, lectura individual o compartida.

Importante: En el caso de ser una familia numerosa, es necesario **turnar** los espacios académicos y las herramientas digitales. Por ejemplo; unos trabajan en digital mientras otros trabajan con los materiales en papel.



La Oración diaria

es la mejor manera de recordar
que eres un hijo e hija de Dios.
Él te guiará y cuidará de ti mientras
derramas tu corazón hacia Él.

RUSSELL M. NELSON

MASFE.ORG

**NO OLVIDEMOS EL VALOR
Y LA FUERZA DE LA
ORACIÓN**



**NOS VEREMOS PRONTO EN
OTRAS SUGERENCIAS
DE CUARENTENA**

