



New Heinrich High School

R.B.D: 25716-8
Ñuñoa, Santiago.

Departamento de Psicopedagogía

Claudia Velásquez Tronche
María José Krumm Gili

Rutina en Cuarentena.

Es importante que los niños, niñas y adolescentes sigan un horario en casa que les permita tener un momento de estudio con las tareas que les proporciona el colegio, pues los estudiantes deben saber que estas no son vacaciones, sino una medida para preservar y promover la salud.

A la vez ayudamos a reforzar hábitos, tales como: el estudio, la limpieza, la colaboración, orden del hogar, incluso los alimenticios.

Algunas recomendaciones¹:

- 1- Mantener horarios (sueño, estudio, descanso).
- 2- Lugar habilitado para estudiar (libre de distractores; libre de tv, música, ruido).
- 3- Mantener comunicación con los docentes y un plan de estudio común (para evitar que cada uno estudie lo que quiera, lo ideal es que todos tengan una metodología en común).
- 4- Utilizar recursos de manera responsable, como el internet, celulares, tablets, computadores, entre otros.

¹ Educación en casa en tiempos de coronavirus: la guía completa para que tus hijos no se atrasen en el colegio, EL MOSTRADOR, 2020.

<https://www.elmostrador.cl/braga/2020/03/17/educacion-en-casa-en-tiempos-de-coronavirus-la-guia-completa-para-que-tus-hijos-no-se-atrasen-en-el-colegio/>¹



New Heinrich High School

R.B.D: 25716-8
Ñuñoa, Santiago.

Departamento de Psicopedagogía

Claudia Velásquez Tronche
María José Krumm Gili

Actividad: Rutina en Cuarentena.

Te invitamos a realizar esta actividad en conjunto a tu familia, es importante establecer los tiempos y horarios en que se llevarán a cabo las distintas actividades.

Pasos:

1. Enumera todas las actividades que debes realizar de lunes a viernes, desde levantarse hasta la hora de dormir.
2. Establece un horario para cada actividad.
3. Traspásalo a una cartulina, block, hazle dibujos, diseñalo como tú quieras, lo importante es que lo pongas en un lugar visible, como por ejemplo: en tu dormitorio, en el refrigerador, sala de estudios, entre otros.

En la siguiente página podrás encontrar un ejemplo para que puedas realizar tu propia rutina. Recuerda, que los tiempos y horarios los estableces con tu familia.



Rutina en Cuarentena.

	Levantarse 8:00 hrs.
	Desayuno 8:30 hrs.
	Estudiar 9:00 -10:00 hrs.
	Descanso de 15 minutos 10:00 hrs.
	Estudiar 10:00- 11:00 hrs.
	Colación 11:00 hrs.
	Limpieza 12:00 hrs.
	Almuerzo 13:00 hrs.
	Descanso 14:00 hrs.
	Ocio - realizar una manualidad 15:00 hrs.
	Actividad física 16:00 hrs.
	Colación - juego libre 17:00 hrs.
	Cocinar- ayudar en labores 18:00 hrs.
	Once 19:00 hrs.
	Bañarse - dormir 20:00 - 21:00 hrs.



New Heinrich High School

Departamento de Psicopedagogía

R.B.D: 25716-8
Ñuñoa, Santiago.

Claudia Velásquez Tronche
María José Krumm Gili

Rutina en Cuarentena.

	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	