



Sugerencia de rutina diaria
Edad: de 6 a 17 años.

Una rutina diaria

Como debes permanecer en casa, crea una rutina diaria donde debas colaborar con las tareas del hogar, relajarse y aprender nuevas cosas ¡les servirá a todos dentro de la familia ¡ Compartir momentos de ocio significa también aprender juntos



Sugerencia para mantener la rutina en casa

Hora	Actividad
8:00 a 9:00	Levantada y desayuno. Revisar programa del día.
9:00 a 10:00	Caminata diaria, ejercicios (yoga). Aunque tengamos espacios reducidos, se puede hacer ejercicios
10: 00 a 11:00	Actividades pedagógicas
11: 00 a 11:30	Recreo y Colación
11:30 a 12:00	Lectura
12:00 a 13:00	Almuerzo y descanso
13:00 a 14:30	Labores del hogar
14:30 a 15.00	Colación y recreo
15:00 a 15:30	Deporte en el hogar a través de juego (pelota, cordel, etc)