

# Recomendaciones Educación Básica

Mantener cuarentena en casa con niños/as requiere establecer rutinas claras que le dé sensación de seguridad y control a los hijos/as. Con la idea de generar en nuestro hogar un clima de normalidad, dentro de lo posible, se sugiere desarrollar:

Horario	Actividad	Ejemplos
08:00 a 09:00 horas	Levantarse	Lavado de dientes y baño, vestirse, hacer la cama y tomar desayuno balanceado.
09:00 a 10:30 horas	Como estar en el colegio	Hacer las tareas y actividades que los profesores envían
10:30 a 11:00 horas	Tiempo de recreo y colación	Comer una colación saludable y descansar unos minutos
11:00 a 13 :00 horas	Como estar en el colegio	Hacer las tareas y actividades que los profesores envían
13:00 a 14:00 horas	Almorzar	Almorzar con la familia y reposar
14:00 a 15:00 horas	Como estar en el colegio	Hacer las tareas y actividades que los profesores envían
15:00 a 17:00 horas	Tiempo de recreo y colación	Colación, juego de mesa, bailar, realizar algún deporte en casa
17:00 a 18:00 horas	Tareas del hogar	Ayudar con las labores domésticas
18:00 a 19:00 horas	Once	Tomar once con la familia y conversar
19:00 a 20:30	tv	Programa infantil, programa de cantos o baile
20:30 a 21:30 horas	Ritual para ir a dormir	Lavado de dientes, ponerse el pijama, leer un cuento y dormir.

