

# Recomendaciones Educación Media

Durante el desarrollo de los adolescentes es muy importante que la familia fomente de la disciplina y buenos hábitos, sobre todo en época de cuarentena donde sus hijos estarán todo el día en casa, para apoyar esta labor 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 16:10 horas	Como estar en el colegio	Hacer las tareas y actividades que los profesores envían.
16:10 a 17:00 horas	Tiempo de recreo y colación	Colación y descansar.
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 21:00	Tiempo de tv o internet	Recrearse conversando con la familia, viendo tv o navegar en internet.
22:00 horas	Ritual para ir a dormir	Ordenar la ropa, el dormitorio y acostarse a dormir.