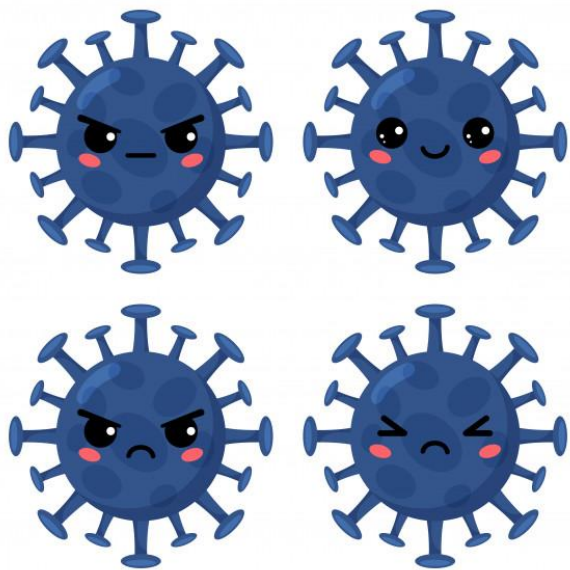


Contingencia Coronavirus

Aprendiendo en casa



Guía para trabajar en casa

Me imagino que ya has escuchado sobre el coronavirus, es muy contagioso y por eso tenemos que cuidarnos.

- Lava tus manos cada vez que comiences y termines una actividad.
- No saludes de beso ni abrazo a otras personas.
- Estaremos por un tiempo en casa, para ayudar a que nuestros abuelos, amigos o hermanos con problemas respiratorios o una enfermedad no se contagien y así no saturemos nuestro servicio de salud.



RECUERDA

1

Ten actitud de ayuda



2

Haz cosas que te gusten y ten paciencia para lo que no te guste



3

Cree en ti

Puedes lograr cualquier cosa que te propongas



4

Enfócate en lo bueno



5

Sé valiente y generoso/a



Muy importante

- Durante estas dos semanas NO estaremos de vacaciones.
- El colegio enviará contenidos para que trabajes en casa y tendrás que adaptarte a esta nueva forma de aprender.

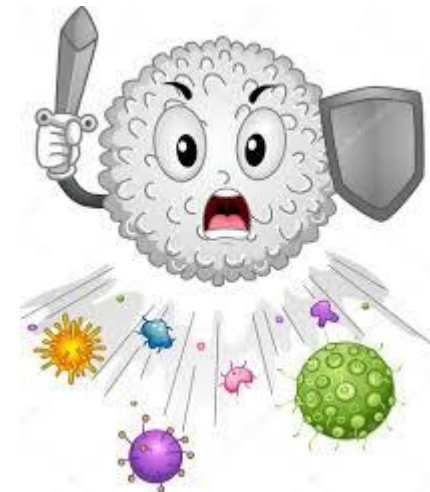
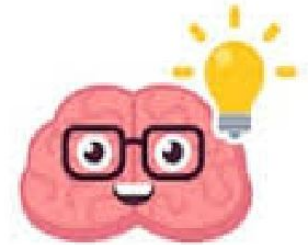
Establezcan en conjunto horarios para:

- Estudiar.
 - Comer (desayuno, almuerzo, onces y cena).
 - Para levantarse y para ir a dormir.
 - Horario de actividad física.
 - Horarios de televisión, video juegos, celulares, etc.
- *No usar al menos dos horas antes de ir a dormir.



Importancia de seguir una rutina

- Para un cerebro en desarrollo, (niños y adolescentes sobre todo), es fundamental tener rutinas. De esa manera se pueden regular más fácilmente los ciclos de sueño y vigilia, y nuestro metabolismo.
- Con la constancia y regularidad de una rutina se pueden construir hábitos que aportan a la salud, bienestar emocional y vida familiar sana.
- Para los más pequeños les ayuda a predecir sus actividades, sintiendo menos ansiedad y estrés.
- De esa manera también se ve fortalecido nuestro sistema inmune ya que puede concentrarse en defendernos de posibles virus o bacterias.



Sugerencia de rutina

HORA	ACTIVIDAD
9:00 -10:00	Levantarse, tomar desayuno y bañarse.
10:00 – 11:00	Orden y aseo. Hacer la cama, ordenar la pieza, hacerse cargo de alguna tarea de aseo del hogar.
11:00 -11:30	Juego creativo. Legos, cubos, plastilina, figuras, pintar, dibujar, etc.
11:30-13:00	Tiempo sin pantallas. Actividad personal, trabajo en actividades del colegio.
13:00-14:00	Almuerzo. Cooperar: recoger la mesa, lavar/secar/guardar platos.
14:00-15:00	Tiempo en pantallas. Televisión, video juegos, Tablet, celular, etc.
15:00-16:00	Actividad física. Ejercicio, juego, movimiento libre.
16:00-17:00	Once. Cocina saludable
17:00-19:00	Juego creativo/Juego grupal: juegos de mesa, naipes, cachos, dominó, etc.
19:00-20:00	Cena. Preparación cena. Cooperar: recoger la mesa, lavar/secar/guardar platos.
20:00-21:00	Preparación hora de dormir. Ordenar pieza, lavar dientes, leer cuento/conversar respecto actividades del día, etc.

***Los horarios son sugeridos y pueden ser modificados de acuerdo a la dinámica y realidad de cada familia.**



Sugerencia de Planificador semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	-Ciencias naturales	-Matemáticas	-Inglés	-Historia	-Lenguaje	
	-Prudencia	-Orden	-Fortaleza	-Respeto	-Justicia	● ● ● ●
	-Baile entretenido	-Yoga	-Zumba	-Saltar la cuerda	-Baile a elección	
	-Pictionary	Cartas/naipes	-La olla	-Dominó	-Mímica	DOMINGO
	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●

¿Qué valor trabajaré hoy?

Prudencia

Orden

Fortaleza

Respeto

Justicia





www.sip.cl



[sipreddecolegios](https://www.facebook.com/sipreddecolegios)



[sip_colegios](https://www.instagram.com/sip_colegios)



[sip_colegios](https://twitter.com/sip_colegios)



[SIP - Red de Colegios](https://www.youtube.com/SIP-ReddeColegios)