

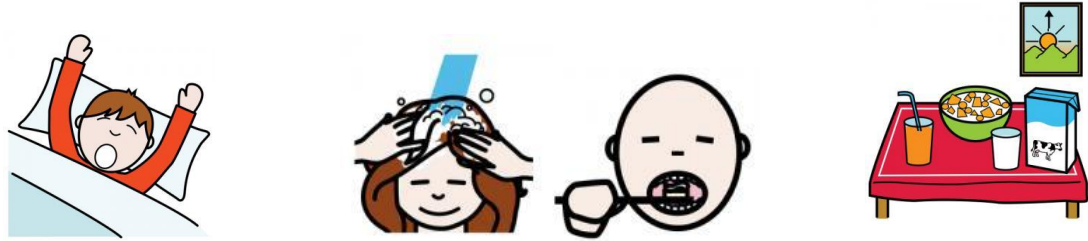


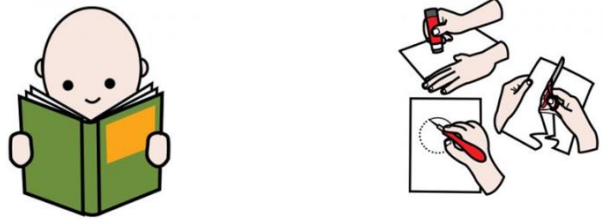


# Mi rutina diaria en cuarentena



Una **rutina** les permitirá a nuestros niños y niñas un ambiente de estabilidad, dándole la oportunidad de sentirse seguro frente a una contingencia sanitaria y/o social.

*¡Puedes recomodar la siguiente rutina a la realidad familiar, pero no te saltes ninguna tarea!*

9:00 10:00		Nos levantamos y tomamos desayuno
10:00 11:00		Hora de estudio y tareas
11:00 11:30		Juegos (pantallas)
11:30 12:30		Hora de estudio y tareas



# Mi rutina diaria en cuarentena




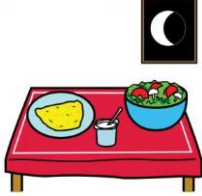


12:30 13:00		Realizamos una actividad en el hogar
13:00 14:00		Almorzamos
14:00 14:30		Juego (video juegos)
14:30 16:00		Manualidades
16:00 17:00		Actividad Física Puedes buscar videos de ejercicios para niños en plataformas como youtube





# Mi rutina diaria en cuarentena



17:00 19:00		Juego libre (evitar pantallas)
19:00 20:00		Once
20:00 21:00		Compartimos en familia
21:00 en adelante		Nos preparamos para dormir



Recuerda lavarte las manos con agua y jabón varias veces al día, así nos cuidaremos del coronavirus.

