GUIA Nº 10

ORGANIZARSE EN CASA

Manejar el aprendizaje y la recreación en casa es un desafío al que se enfrentan, luego de que se suspendieran las clases. En los casos en los que dejan de asistir a clases, lo ideal es comprender que este tiempo "libre" no son vacaciones, y es necesario continuar con las rutinas por dos motivos: para continuar aprendiendo y para que volver a la rutina a futuro sea menos complejo.

Lo ideal es la organización. Es importante acordar en familia una hora para levantarse y para acostarse, horario para las comidas y de las actividades que se realizan durante el día (de tareas y también de recreación). Esto dependerá de la rutina que previamente mantenían como familia y de su situación actual (padres que siguen yendo al trabajo o realizan teletrabajo).

Es importante **diferenciar entre el sábado y el domingo**, ya que claramente el ritmo durante la semana será otro.

Lo recomendable es intercalar asignaturas más complejas o menos entretenidas con otras más lúdicas como artes o educación física. También dependerá mucho de la facilidad o el gusto por ciertas asignaturas de cada estudiante, pero siempre el ideal es ir alternando. Considerar siempre tiempos de descanso entre estas actividades.

SUGERENCIAS ESPECIFICAS

- Mantener los mismos horarios para levantarse y acostarse como si se tratase de un día normal de clases, considerando 8 horas de sueños para esta edad.
- Asearse y vestirse como cualquier día normal.
- Mantener el mismo horario que tendrían durante un día de clase (prestar atención a las clases online, vídeos grabados o cualquier otra aplicación que se les haya indicado).
- Establecer distintas alternativas: charlar un poco con sus amigos, juegos de mesa, manualidades, leer un libro, ejercicios físicos, etc.
- Ayudar en las tareas de casa, comenzando con tus propias responsabilidades como ordenar tu cama y habitación.

Actividad:

Realiza tu horario semanal siguiendo las sugerencias anteriores. Confecciona este horario en conjunto con tu familia.

HORAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Actividad de Metacognición

Con tus propias palabras cuéntame cómo organizaste tu horario (paso a paso)

¿Qué dificultades enfrentaste para confeccionar este horario?

¿Qué parte de este horario crees que será más difícil de implementar? ¿Por qué?