



Sugerencia de Rutina para Educación Básica

Hora	Actividad	Propuesta
08.30 a 09: 30	Levantarse	Cuidado personal/ Aseo diario. Tomar desayuno saludable. Colaborar con el orden de la habitación , hacer la cama (con ayuda de un adulto cuando se requiere)
09:30 a 10:30	Actividad Física	Realizar actividad física sugerida por el profesor de Educación Física.
10:30 a 11:30	Actividad Pedagógica	Realizar actividad sugerida por profesores (con guía de un adulto cuando se requiera) Otras sugerencias: dibujar, pintar, calcar, hacer manualidades entre otras.
11:30 a 12:30	Juego libre	Juego libre de su interés: puzzles, legos, figuras, peluches, películas infantiles, etc.
12:30 a 13:30	Tareas del hogar	Dependiendo de la edad, pueden colaborar en tareas simples del hogar. Por ejemplo: poner la mesa, doblar ropa, ordenar juguetes, etc.
13:30 a 14:30	Almuerzo	Alimentación saludable
14:30 a 15:30	Descanso	Dormir una siesta, reposar, leer un libro o cuento, relajarse, descansar. (sin exposición a pantallas ni dispositivos móviles)
15:30 a 16:30	Actividad Pedagógica	Realizar actividad sugerida por profesores (con guía de un adulto cuando se requiera) Otras sugerencias: dibujar, pintar, calcar, hacer manualidades entre otras.
16:30 a 17:30	Actividad física	Escuchar música y bailar, rutina de ejercicios de su interés.
17:30 a 18:30	Actividad Pedagógica	Realizar actividad sugerida por profesores (con guía de un adulto cuando se requiera) Otras sugerencias: dibujar, pintar, calcar, hacer manualidades entre otras.
18:30 a 19:30	Televisión	Programas adecuados para su edad.
19:30 a 20:30	Tiempo en familia	Cena u Once junto a la familia. Compartir juegos de mesa u otra actividad junto a la familia.
20:30 a 21:30	Prepararse para dormir	Baño, leer cuentos, música tranquila.