|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1)** | Me levanto y me preparo para empezar el día. | A las \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **2)** | Tomo mi desayuno. | A las \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **3)** | Hago mis tareas y actividades del colegio. | A las \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **4)** | Colaboro con quehaceres de mi casa. | A las \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **5)** | Almuerzo. | A las \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **6)** | Disfruto de tiempo libre y descanso. | A las \_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Organización de mi semana Lunes a Viernes.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7)** | Leo la “Lectura domiciliaria” | A las \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **8)** | Tomo té o ceno con mi familia. | A las \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **9)** | Leo lo que me gusta. | A las \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **10)** | Me preparo para dormir y descansar. | A las \_\_\_\_\_\_\_\_ |

Sugerencias para recreación en período de Prevención del COVID-19:

1) Realizar todas tus actividades en casa.

2) No salir de casa, si no es necesario.

3) Colaborar con los quehaceres del hogar, ordenar tu habitación, closet, escritorio, repisa, etc. o Preocuparte y ocuparte de las mascotas (comida, aseo, etc.). Ofrecer disponibilidad para colaborar en lo que se necesite.

4) Equilibrar tiempos de recreación con descanso.

5) Respetar tu calendario de actividades para no perder el ritmo de trabajo escolar.

6) Estar atento, respetar y seguir las indicaciones del Colegio y de mis profesores.

**¿Cómo hablar con su hijo sobre el covid-19?**

**1.- Elija el momento adecuado para hablar con su hijo (a)**

**2.- Empiece averiguando qué es lo que sabe su hijo (a) sobre el Coronavirus.**

**3.- Ofrézcale apoyo y sinceridad.**

* Céntrese en ayudar a su hijo(a) a sentirse seguro, pero sea veraz con la información que le facilite
* Si su hijo (a) le pregunta algo que usted no sabe, dígaselo.
* Háblele con calma y transmitiéndole tranquilidad
* Dele espacio para que comparta sus miedos
* Sepa cuándo su hijo (a) necesita que lo guíe.

**4.- Ayude a su hijo (a) a sentir que lleva el control**

* Dígale cosas específicas que su hijo (a) puede hacer para sentir que lleva el control.
* Hable con él sobre todas las cosas que están ocurriendo para mantener a la gente sana y segura
* Sitúe las noticias en un contexto adecuado.
* Los niños y los adolescentes se suelen preocupar más por su familia y sus amigos que por sí mismos
* Deje que su hijo (a) sepa que es normal sentirse estresado en algunos momentos

**6.- Mantenga abierta la conversación**

* Siga retomando esta conversación con su hijo (a)
* Hable con su hijo sobre las noticias de la actualidad con regularidad.