



## **ORIENTACIONES PARA LA CUARENTENA**

Estimadas familias y estudiantes:

Esperando se encuentren de la mejor forma posible frente a la contingencia que estamos atravesando, a continuación encontrará orientaciones a seguir durante el periodo de cuarentena mediante “Rutinas sugeridas en el plan de acción COVID-19” que plantea el Ministerio de Salud, así como un “cronograma de trabajo sugerido para el hogar” con la intención de facilitar la organización del trabajo académico durante este período, a modo de observación, es relevante considerar periodos de trabajo académico seguido por alguna actividad recreativa. Además de recordar la importancia del manejo y supervisión de aparatos tecnológicos y redes sociales. Es importante mencionar, que el material que se envía corresponde a directrices y orientaciones para realizar el trabajo en el hogar y no es una imposición, por lo que es importante que como apoderados y padres trabajen con sus hijos e hijas en los tiempos y momentos que cada familia tenga, siempre respetando los ritmos y salud mental de su familia.

En relación a la ansiedad que se pueda estar generando en estos momentos es importante que trate de transmitir a sus hijos (as) que si bien lo que estamos viviendo es un acontecimiento de carácter global, se trata de una crisis transitoria, es decir es algo que tiene un inicio y un final, de ahí la importancia de seguir las recomendaciones que se nos entregan para sortearlo de la mejor forma posible.

En cuanto al día a día, dentro de lo posible, es necesario construir rutinas, tener funciones dentro del hogar, entender que existirán momentos de agobio, puesto que la convivencia se complejiza y comprender lo necesario de hacer una pausa en ese momento para luego retomar con mayor claridad. En estos instantes, el juego, cobra vital importancia como un canalizador de la salud mental de nuestros hijos e hijas, además de potenciar y estrechar lazos vinculares con sus figuras significativas.

A continuación encontrará algunas rutinas sugeridas por el Ministerio de Salud, que podrían resultar aportativas para la organización de los tiempos en el hogar, seguido de un cronograma de trabajo recomendado para la organización de los quehaceres académicos, le recuerdo la importancia de períodos recreativos luego de realizar alguna actividad académica, ya que a los niños (as) se les dificulta mantener la atención por periodos prolongados a 20 minutos.

**RUTINAS SUGERIDAS, PLAN DE ACCIÓN COVID-19**  
**MINISTERIO DE SALUD**

Horario	Actividad	Ejemplos
Alrededor de 09:00	Despierta	Aprovecha la oportunidad de desayunar en familia, retoma la conversación y sobre mesa.
09:00 - 10:00	Iniciando el día	Lavado de dientes y baño Vestirse

		Hacer la cama Poner la ropa sucia en el canasto
10:00 - 11:00	Como en el colegio	Hacer las tareas del día
11:00 - 12:00	Tiempo de juego	Armar legos, ayudar en la preparación del almuerzo, juegos de mesa, bailar, cantar, exploración de objetos, etc.
12:30	Almuerzo	Aprovecha la oportunidad de almorzar en familia, retoma la conversación y sobre mesa
13:30 – 14:00	Tareas del hogar	Lavar los platos Sacudir los muebles Limpiar mesas y escritorio Sacar el polvo a las plantas
14:00 – 15:00	Tiempo de relajación	Realizar el dibujo del día Hacer puzles Lee tu libro favorito Juegos espaciales
15:00 – 16:00	Como en el colegio	Hacer las tareas del día Avanzar en el libro de

		lectura del mes
17:00 – 18:00	Tiempo de juego	Armar legos, ayudar en la preparación de once, juegos de mesa, bailar, cantar, etc.
18:00 – 18:30	Once	Aprovecha la oportunidad de compartir una once en familia, retoma la conversación y sobre mesa
18:30 – 19:00	Tareas del hogar	Lavar las tazas, mantel, panera a la cocina Lavar las tazas o secar y guardar
19:00 – 20:30	Tiempo de TV	Programas infantiles, programa de música, canto y baile
20:30	Tiempo de descanso y ritual para dormir	Lavado de dientes Ponerse pijama A dormir

## CRONOGRAMA DE TRABAJO SUGERIDO PARA EL HOGAR

Curso	Lunes 30	Martes 31	Miércoles 01	Jueves 02	Viernes 03
<b>Primer Ciclo</b>  <b>1ºA-B</b>  <b>2ºA-B</b>  <b>3ºA-B</b>  <b>4ºA-B</b>	Actividad:  - Lenguaje	Actividad:  - Historia	Actividad:  - Ciencias Naturales	Actividad:  - Lenguaje	Actividad:  - Arte  - Inglés
<b>Actividades Recreativas Primer Ciclo</b>	- Realizar un dibujo y pintar con los dedos.  - Jugar con bloques lego.	- Disfrazarse y realizar una obra de teatro.  - Confeccionar un retrato	- Jugar algún juego de mesa.  - Ayudar con las labores del hogar.	- Tarde de película en casa.  - Preparar un bocadillo entretenido	- Preparar una coreografía.  - Armar un rompecabezas.

<b>Curso</b>	<b>Lunes</b> <b>30</b>	<b>Martes</b> <b>31</b>	<b>Miércoles</b> <b>01</b>	<b>Jueves</b> <b>02</b>	<b>Viernes</b> <b>03</b>
<b>Segundo Ciclo</b>  <b>5ºA-B</b>  <b>6ºA-B</b>  <b>7ºA-B</b>  <b>8ºA-B</b>	Actividad:  - Lenguaje	Actividad:  - Historia	Actividad:  - Ciencias Naturales	Actividad:  - Lenguaje	Actividad:  - Arte  - Inglés
<b>Actividades Recreativas Segundo Ciclo</b>	- Escribir una historia o dibujar un cómic.	- Hacer deporte.  - Cantar karaoke.	- Jugar un juego de mesa.  - Ayudar con las labores del hogar.	- Tarde de película en casa.  - Preparar un bocadillo entretenido.	- Preparar una coreografía.  - Redecorar tú habitación.

<b>Curso</b>	<b>Lunes</b> <b>06</b>	<b>Martes</b> <b>07</b>	<b>Miércoles</b> <b>08</b>	<b>Jueves</b> <b>09</b>	<b>Viernes</b> <b>10</b>
<b>Primer Ciclo</b>  <b>1ºA-B</b>  <b>2ºA-B</b>  <b>3ºA-B</b>  <b>4ºA-B</b>	Actividad: - Matemática	Actividad: - Educación física	Actividad: - Tecnología	Actividad: - Matemática	Actividad: - Música
<b>Actividades Recreativas Primer Ciclo</b>	- Realizar un dibujo y pintar con los dedos. - Jugar con bloques lego.	- Disfrazarse y realizar una obra de teatro. - Confeccionar un retrato	- Jugar algún juego de mesa. - Ayudar con las labores del hogar.	- Tarde de película en casa. - Preparar un bocadillo entretenido	- Preparar una coreografía. - Armar un rompecabezas.

<b>Curso</b>	<b>Lunes</b> <b>30</b>	<b>Martes</b> <b>31</b>	<b>Miércoles</b> <b>01</b>	<b>Jueves</b> <b>02</b>	<b>Viernes</b> <b>03</b>
<b>Segundo Ciclo</b>  <b>5ºA-B</b>  <b>6ºA-B</b>  <b>7ºA-B</b>  <b>8ºA-B</b>	Actividad: - Matemática	Actividad: - Educación Física	Actividad: - Tecnología	Actividad: - Matemática	Actividad: - Música
<b>Actividades Recreativas Segundo Ciclo</b>	- Escribir una historia o dibujar un cómic.	- Hacer deporte. - Cantar karaoke.	- Jugar un juego de mesa. - Ayudar con las labores del hogar.	- Tarde de película en casa. - Preparar un bocadillo entretenido.	- Preparar una coreografía. - Redecorar tú habitación.