



# PARA ORGANIZAR EL TIEMPO EN CASA

COLEGIO CLAUDIO MATTE



## Establece rutinas diarias usando las mismas horas

Debemos entregarle a los niños una estructura clara, marcando los momentos fundamentales del día.

Los básicos son las horas para levantarse, alimentarse, aprender, jugar y dormir.

## Las comidas

Fomentar una alimentación saludable incorporando frutas, verduras.

Antes de iniciar alguna actividad de juego o tarea del colegio, alimentarse previamente y no mientras esté realizando alguna actividad. Mucha agua también es importante.



## Aseo personal y orden

Durante el día hay varios momentos de aseo. Al levantarse lavando nuestra cara, ayudando al cuerpo a despertar.

Lavado de dientes después de cada comida. Mantener las cosas organizadas. Supervisar el regreso de sus juegos, sus cuadernos o libros etc., al lugar que corresponde.

Pídeles apoyo para realizar alguna tarea doméstica simple (Ayuda para hacer su cama, guardar zapatos o ropa)



**IMPORTANTE**  
Producto de la emergencia sanitaria por coronavirus, no olvidar que se lave de manera frecuente sus manos