



Preparándose para el éxito en casa: Usando las estructuras de Ci3T para facilitar ambientes de aprendizaje continuo que sean positivos y productivos durante la crisis COVID-19

Un vistazo de cerca: Creando horarios para el éxito

Después de crear rutinas para mantener a los miembros de su familia seguros y saludables, otra prioridad es establecer un horario para la “nueva normalidad” en casa. El horario puede ayudar a disminuir el estrés y la ansiedad para toda la familia. Durante estos tiempos de incertidumbre, los horarios bien equilibrados crean predictibilidad y facilitan las normalidades. Un horario también apoya/respalda sentimientos de seguridad y estructura al planificar de antemano los eventos principales del día. Estos incluyen el sueño, la actividad física, la nutrición, y las actividades académicas. Abajo proveemos unos cuantos ejemplos de horarios para su niño/a basándose en su edad.

Para crear tu propio horario, considera y hable con su familia las siguientes preguntas:

Consideraciones generales

- ¿Qué te gustaría retener de tu rutina actual?
- ¿Que son las nuevas rutinas que te gustaría poner en lugar/implementar?
- Al crear un horario, considere sus necesidades como parente, individuo y profesional.
- Cuando planee el horario de su niño/a considere cómo puede planear tiempo para que usted pueda trabajar, relajarse, y pasar tiempo con su familia.

Que cambios podrían ser necesarios en las rutinas o los horarios para...

Consideraciones en la mañana

- hora de despertarse todos los días?
- lo primero después de levantarse?
- expectativas de higiene general después de levantarse/despertarse? (e.g., lavarse/cepillarse los dientes, bañarse, llevar la ropa al cuarto de lavado o canasta/cesto, limpiar electrónicos u otras superficies.
- preparación del desayuno o instrucciones de limpieza
- Desayunando (e.g., ¿qué? ¿dónde?)
- Quehaceres de la mañana? (e.g., manteniendo tu espacio libre de gérmenes, guardando juguetes, juegos, materiales para compartir con los miembros de la familia)

Consideraciones durante el día

- ¿Actividades académicas del día?
- ¿Duración de las actividades académicas?
- ¿Cuándo tomará tu niño/a los descansos necesarios? Serán planeados, o su niño/a decidirá cuando los necesite?
- Tomar descansos afuera/al aire libre Tip: Use la precolección para recordarle a su niño/a sobre la distancia social y las buenas prácticas de higiene.
- ¿Hora de limpiar antes y después de las comidas?
- Tiempo de pantalla y tiempo para otras tecnologías? Si este tiempo debería ser supervisado, considere una ubicación en donde este pueda ocurrir. (Espacios compartidos, establecer un “control parental” sobre la tecnología).



Consideraciones durante la noche

- ¿Tiempo de limpieza antes o después de cenar/de la cena?
- Como puede su hijo(a) participar en mantener su casa libre de gérmenes, y otros tareas domesticas durante la noche?
- ¿Como pasará el tiempo su niño/a durante las noches?
- ¿Tiempo en familia?
- ¿Tiempo para relajarse en las noches?
- ¿Tiempo de pantalla y tiempo para otras tecnologías? Si este tiempo debería ser supervisado, considerar una ubicación en donde este tiempo puede/debe ocurrir (Espacio familiares compartidos, establecer un control parental sobre la tecnología).
- Rutinas para la hora de dormir incluyendo expectativas de higiene general antes de irse/acostarse a dormir (e.g., cepillarse los dientes, bañarse, ordenar su cuarto, limpiar los grifos del baño, los interruptores de luz y las perillas de las puertas).
- ¿Rutinas para la hora de dormir y para la hora de apagar las luces?

Una vez que haya considerado las áreas mencionadas arriba y otras que sean relevantes para su familia, estará listo para crear un horario para el día. Abajo hay dos ejemplos, uno para niños de edad primaria y otro para los jóvenes en secundaria. Estos no son horarios recomendados, solo ejemplos para varias actividades del día. Luego, encontrara una table con enlaces adicionales para recursos adicionales sobre el tema de los horarios. En la última página, encontrara un modelo para que ustedes cree su propio horario.

Ejemplo Primaria Planear

Hora	Actividad
7:30 am	Despertarse
7:30 – 8:00 am	Rutina de la mañana
8:00 – 8:30 am	Desayuno
8:30 – 11:00 am	Actividades académicas de la mañana con actividad física al menos cada 30 minutos
11:00 – 11:30 pm	Socializar usando tecnología remota
11:30 – 12:30 pm	Almuerzo
12:30 – 1:00 pm	Hora de descanso—actividad libre
1:00 – 4:00 pm	Tarde de actividades académicas con actividad física por lo menos cada 30 minutos
4:00 – 6:00 pm	Actividad física o afuera
6:00 -7:00 pm	Cena
7:00 – 8:00 pm	Tiempo de recreación y ocio
8:00 -8:30 pm	Rutina para ir a la cama
8:30 pm	Hora de la cama



Ejemplo Secundaria Planear

Hora	Actividad
8:00 am	Despertarse
8:00 – 9:00 am	Rutina de la mañana
9:00 – 9:30 am	Desayuno
9:30 – 12:00 am	Actividades de la mañana con actividad física por lo menos 50 minutos
12:00 - 1:00 pm	Almuerzo
1:00 – 2:00 pm	Socializando usando tecnología
2:00 – 4:00 pm	Tarde con actividades académicas con actividad física por lo menos cada 50 minutos
4:00 – 5:00 pm	Socializar usando tecnología remota
5:00 – 6:00 pm	Afuera/ Actividad física
6:00 -7:00 pm	Cena
7:00 – 9:00 pm	Tiempo de recreación y ocio
9:00 -9:30 pm	Rutina de la hora de la cama
9:30 pm	Hora de la cama

Recursos para familias

[Activities for Students and Families Stuck at Home due to COVID-19 \(Coronavirus; English\)](#) En este blog, Erin Higgins, PhD provee ejemplos de experiencias de aprendizaje que padres pueden crear con sus hijos que van con las acciones de todos los días (e.g., clasificación la ropa para lavar, matemáticas mientras cocinan)

[Plan para el consumo mediático de su familia](#) Este recurso ayuda a las familias a crear un plan para tiempo de medios para estudiantes por nivel de edad.

[Planning Activities for At-Home \(English\) Confident Parents Confident Kids](#) da ideas para planear actividades en casa para su niño/a incluyendo guianza durante el tiempo de pantalla, bondad entre hermanos/as, descansos para el cerebro, y actividades de mañana. Ofrecen una página de Facebook para los padres/madres interesados/as.

[Estructuras, rutinas y hábitos saludables para preescolares que aprenden en casa](#) Este recurso detalla consideraciones cuando se ajustan a que su niño/a este en casa. Incluye tips para manejar el estrés o las preocupaciones y como establecer hábitos saludables.

[Screen time and children: How to Guide your Child \(English\)](#) Esta página web provee guianza de la clínica Mayo sobre el tiempo de pantalla.

[Teaching Resources for K-12 Families \(English\)](#) Mary Lou Fulton Teachers College provee ejemplos de horarios y modelos para niños/as menos y mayores de edad.

[Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más](#) Este recurso ofrece guianza de la organización mundial de la salud (WHO) para la actividad física y el sueño de acuerdo a la edad (infantes, niños/as pequeños/as, y de prescolar).

Este recurso fue apoyado en parte por el Institute of Education Sciences, U.S. Department of Education, a través del siguiente subsidio de investigación R324N0002 a la University of Kansas. Las opiniones expresadas son de los autores, y no representan el punto de visto del Institute of Education Sciences o el U.S. Department of Education.



El horario de _____