



# Convivencia Escolar.

## E. Media

Durante el desarrollo de los adolescentes es muy importante que la familia fomente de la disciplina y buenos hábitos, sobre todo en época de cuarentena donde sus hijos estarán todo el día en casa, para apoyar esta labor se sugiere desarrollar

| Horario              | Actividad                   | Ejemplos   |
|----------------------|-----------------------------|--|
| 08:00 a 09:00 horas  | Levantarse                  | Lavado de dientes y baño, vestirse, hacer la cama y tomar desayuno balanceado. |
| 09:00 a 10:30 horas  | Como estar en el colegio    | Hacer las tareas y actividades que los profesores envían.                      |
| 10:30 a 11:00 horas  | Tiempo de recreo y colación | Comer una colación saludable y descansar unos minutos.                         |
| 11:00 a 13 :00 horas | Como estar en el colegio    | Hacer las tareas y actividades que los profesores envían.                      |
| 13:00 a 14:00 horas  | Almorzar                    | Almorzar con la familia y reposar.   |
| 14:00 a 16:10 horas  | Como estar en el colegio    | Hacer las tareas y actividades que los profesores envían.                      |
| 16:10 a 17:00 horas  | Tiempo de recreo y colación | Colación y descansar.  |
| 17:00 a 18:00 horas  | Tareas del hogar            | Ayudar con las labores domésticas.   |
| 18:00 a 19:00 horas  | Once                        | Tomar once con la familia y conversar.   |
| 19:00 a 21:00        | Tiempo de tv o internet     | Recrearse conversando con la familia, viendo tv o navegar en internet.         |
| 22:00 horas          | Ritual para ir a dormir     | Ordenar la ropa, el dormitorio y acostarse a dormir.                           |