



# Horario para los alumnos de Terrace

## Triunfamos porque Creemos

Lunes a jueves



7:30	¡Buenos días!	¡A levantarse y prepararse para las clases: tender la cama; lavarse la cara; cepillarse los dientes; peinarse; vestirse!
7:45	Comer un desayuno saludable <a href="https://ausdnutrition.org/index.php?sid=0603080055078751&amp;page=menus">https://ausdnutrition.org/index.php?sid=0603080055078751&amp;page=menus</a>	
8:00	Reunir los materiales escolares e ingresar a la primera junta EN VIVO ( <i>LIVE Meet</i> )	
8:15	Junta EN VIVO	
9:15	Recreo: Desconectarse. Salir a tomar un poco de sol. <a href="https://www.superhealthykids.com/kid-fitness/31-outside-activities-for-kids/">https://www.superhealthykids.com/kid-fitness/31-outside-activities-for-kids/</a>	
9:30-9:58	Horario de oficina del maestro: Su maestro está disponible en caso de que tengan preguntas.	
9:58	Ingresar a la 2 <sup>da</sup> sesión EN VIVO.	
10:00	Junta EN VIVO	
11:00	Almuerzo: Desconectarse de la tecnología y disfrutar su almuerzo. <a href="https://ausdnutrition.org/index.php?sid=0603080055078751&amp;page=menus">https://ausdnutrition.org/index.php?sid=0603080055078751&amp;page=menus</a>	
11:45	Junta en grupo: Ingresar si tienen junta en grupo. De lo contrario, completar algo de trabajo.	
12:15-2:00	Hora de completar algunos trabajos: Su maestra tiene horario de oficina en caso de que la necesiten.	
2:00	Reflexión	<u>Escribir en el diario</u> : escribir sobre tres cosas que aprendieron hoy o completar una sección del diario de gratitud. <a href="https://drive.google.com/file/d/1mXkfhMEGopRGcNSqgeOLBfiBA9rTEzj/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1mXkfhMEGopRGcNSqgeOLBfiBA9rTEzj/view?usp=sharing</a>
3:00	Hora de desconectarse	<b>Apagar: computadora, TV., video juegos, teléfono</b> <b>Salir a jugar</b> Jugar un juego de mesa. Juego de cartas. Completar sus quehaceres. Ofrecer ayuda a sus papás. Jugar con las mascotas. <a href="https://busytoddler.com/">https://busytoddler.com/</a>
5:30	Hora de cenar	Ayudar a la familia a poner la mesa o preparar los alimentos. <a href="https://www.boystown.org/parenting/guides/Pages/at-the-table.aspx">https://www.boystown.org/parenting/guides/Pages/at-the-table.aspx</a>
6:30	Tiempo en familia	Pasar algo de tiempo con la familia. Leer juntos, conversar sobre lo que pasó hoy en las clases. Jugar un juego de mesa o de cartas.
7:30	Darse un baño Preparar su ropa para mañana.	
8:00	Hora de ir a la cama Leer durante 20 minutos ¡A descansar! <a href="https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html">https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html</a>	



**Horario para los alumnos de Terrace**  
**Triunfamos porque Creemos**  
Lunes a jueves

