



Santiago, 07/04/2021
Coordinación Área Formativa

TRABAJO DE CONTENCIÓN EMOCIONAL EN EL HOGAR.
DOCUMENTO N° 5.

Estimados papás, mamás, apoderados del Colegio; como una ayuda en la elaboración del Horario para organizar de una forma eficiente la distribución del tiempo en el hogar de los niños niñas me pareció importante darles a conocer un modelo que nos podría colaborar en la confección de este Horario en conjunto con ellos. A continuación les presento este modelo como una forma de facilitar vuestro trabajo.

HORARIO DE ACTIVIDADES

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7:00 a 8:00	Ducha, desayuno	Ducha, desayuno	Ducha, desayuno	Ducha, desayuno	Ducha, desayuno
8:00 a 9:00	Clases				
9:00 a 10:00	Clases				
10:00 a 11:00	Clases				
11:00 a 12:00	Estudio				
12:00 a 13:00	Descanso				
13:00 a 14:00	Almuerzo				
14:00 a 15:00	Clases				
15:00 a 16:00	Clases				
16:00 a 17:00	Estudio				
17:00 a 18:00	Onces				
18:00 a 19:00	T.V., celular, ocio				
20:00	Cena				
21:00	Acostarse				

Espero haya sido de ayuda este ejemplo para colaborar en la confección de una mejor distribución del tiempo de los chicos en casa y lo sea igualmente para conversar con ellos acerca de lo importante que es el planificar nuestras acciones para, de este modo, asegurarnos el lograr las metas que nos proponemos.

Es muy importante considerar que en la medida que los niños y jóvenes participen activamente en la confección de este Horario se sentirán más comprometidos en su cumplimiento.

Estaré muy agradecido de que ustedes me hagan llegar sus inquietudes, preguntas y opiniones a gereirac@gmail.com sitio en el que estaré complacido de poder responder a ellas.

Nos seguiremos encontrando por este medio semana a semana.

Agradecido de vuestra atención, un saludo afectuoso de

Gerardo Pereira Campos
Coordinador Área Formativa