



# COMO HACER HORARIOS EN CASA



## Crear un Horario

La programación es algo que nos ayuda a establecer una sensación de comodidad y orden a través de la rutina. Las familias pueden planificar juntas un horario diario que represente las necesidades del hogar, el tiempo de aprendizaje y las necesidades personales, lo que permite la voz y la elección del estudiante en el proceso. Siga los pasos a continuación para crear un cronograma que tenga flexibilidad para satisfacer las necesidades individuales y del hogar.

- 1. Se define las necesidades.** Se considera una gran variedad de actividades y rutinas diarias que se puede dividir entre bloques manejables de tiempo. Se incluyen los que promueven el crecimiento intelectual, las necesidades físicas, y la interacción social con los amigos y la familia, en vivo o virtualmente, además de las que son específicas a las necesidades del hogar o de la familia.
- 2. Se establece el horario.** Se considera cada actividad y cuanto tiempo es necesario para cada una, pensando en las necesidades del desarrollo de los estudiantes de varios niveles y edades. Por ejemplo, los estudiantes mayores de middle school y high school pueden sostener duraciones más largas de trabajo académico que los menores. Además, se considera que los niños del mismo edad pueden tener varios intereses, metodos de aprender, necesidades sociales, etc que son muy individuales.
- 3. Se incorpora las actividades sugeridas y otras recomendaciones de las escuelas.** Mientras las escuelas cambian para proveer oportunidades del aprendizaje fuera del medio ambiente tradicional del salón, todavía es importante incluir el contenido en el horario en casa. Se asigna algún tiempo para las clases virtuales, lecciones por línea, comunicación con los profesores y la tarea asignada.
- 4. Se encuentra una balanza sana.** Se busca métodos hacer una balanza de algunos quehaceres retadores con los que son menos retadores. Además, se presta atención al proporcionamiento del tiempo en frente de las pantallas y otras actividades similares. Si los estudiantes gastan mucho tiempo trabajando por línea para aprender, se puede hacer una balanza con una actividad física afuera. Especialmente durante los bloques académicos del tiempo, es necesario dar los estudiantes las oportunidades dedicarse con el aprendizaje en modos más tradicionales.
- 5. Se prepara un área dedicado.** Se identifica áreas o zonas en que los estudiantes pueden dedicarse a las actividades. Se establece áreas para actividades tranquilas e independientes y otros que son para actividades más sociales. Se recoge todas materias necesarias para asegurar que es fácil encontrarlas independientemente.
- 6. Se permite la flexibilidad.** Cuando se presentan otras necesidades y obligaciones, se arregla el horario como sea necesario, pensando en la realidad de que se puede lograr en una semana en lugar de un solo día. Se refleja y se hacen modificaciones como sea necesario.
- 7. Se fija el horario.** Se pone el horario en un lugar que es bien visible. Se considera un formato que se permiten a los estudiantes observar sus propios bloques del tiempo. Por ejemplo, los estudiantes menores pueden marcar lo que está terminado con pegatinas y marcas.

La tabla debajo se ilustra los varios tipos de actividades que se puede poner en un horario diario. Los horarios mostrados en las siguientes páginas notan los mismos colores para indicar las categorías de actividades.

## Actividades Posibles por Categoría\*

	Necesidades básicas	Necesidades del hogar	El aprendizaje	Actividad física	Actividades del tiempo libre
<b>K-5</b>	Cepillarse los dientes, bañarse, comer comida sana y hidratarse bien, pasar el rato con amigos o familia, practicar las competencias sociales como usar por favor y gracias, conversar con otros, escuchar a los sonidos positivos como la música	Recoger los juguetes, ayudar a hacer la mesa, participar en preparar la comida, sacudir el polvo, limpiar la mesa, barrer y fregar el piso, ordenar al lavado, crear notas para mandar a los quienes viven tan lejos	Seguir con las lecciones de la escuela, leer y discutir, escribir y discutir, aprender o practicar las lenguas, usar las matemáticas, aplicar las ciencias, dibujar, tocar la música, hacer las artesanías, aprender sobre otras culturas, leer o ver algo sobre la historia, aprender sobre la salud y la seguridad, actividades STEM, y leer a otros	Estirarse, dar un paseo, correr, jugar afuera, saltar a la cuerda, jugar con el hula hoop, bailar, tirar la pelota, montar en bicicleta, jugar al baloncesto, hacer el Tai Chi, practicar la calistenia, subir a las escaleras, participar en actividades físicas por línea	Leer, jugar juegos, hacer rompecabezas, jugar con juguetes, pintar, dibujar, hacer artesanías, construir con bloques de construcción, formar con la plastilina, mirar la televisión educativa, relajarse, jugar con los dispositivos móviles, disfrutarse en varias actividades creativas
<b>6-12</b>	Ducharse, cepillarse los dientes, pensar en y charlar sobre los últimos acontecimientos, pensar en y formar las relaciones humanas, manejar la presencia por línea en un modo saludable, comer sano y hidratarse bien	Limpiar la habitación, cuidar a los otros en el hogar, preparar las comidas, cuidar a los animales domésticos, hacer las compras para la familia, ayudar a los vecinos como en su jardín	Seguir con la tarea escolar y los cursos académicos, leer a los menores, comunicarse con los profesores, revisar las planes para la universidad, llenar los formularios de becas, preparar para los exámenes (ACT/SAT)	Dar un paseo por la naturaleza, limpiar el jardín, montar en bicicleta, practicar la calistenia, bailar, hacer los aeróbicos, estirarse y respirar, jugar al baloncesto, saltar a la cuerda, correr, subir a las escaleras, tirar a la pelota, hacer el entrenamiento interdisciplinario, andar en monopatín, participar en actividades físicas por línea	Dibujar, pintar, hacer las artesanías, aceptar a los desafíos del diseño, hacer las rompecabezas, mirar a los programas, cocinar u hornear, hacer un Sudoku, jugar a los juegos o las cartas, tocar la música por línea, leer, relajarse

\*Los horarios son solo ejemplos y son solamente para proveer algún consejo y algunas sugerencias cuando los estudiantes tienen que trabajar en una situación que no es la tradición del salón de la clase. Estas actividades no deben replicar el día escolar sino proveer sugerencias para aprender mientras en casa. Este documento es solo para propósitos informativos. Favor de contactar a su distrito escolar local para información específica a los recursos recomendados y los apoyos ofrecidos por ellos.

## Grados K-2

	Ejemplo A	Ejemplo B
7:00 AM	Desayunar y cepillarse los dientes	Desayunar y cepillarse los dientes
7:40 AM	Caminar al perro con la familia	Estirarse y respirar
8:00 AM	Aprendizaje independiente: Leer por su cuenta Aprendizaje guiado: Discutir el libro con un miembro de la familia	Tarea asignada por la escuela o aprendizaje guiado: Contar el dinero con un miembro de la familia Aprendizaje independiente: Contar el dinero por su cuenta
8:40 AM	Construir con los bloques de construcción y recogerlos después	Hacer/practicar a la música
9:20 AM	Tarea asignada por la escuela o aprendizaje guiado: Hacer una lista de plantas que se ve y identificar lo que necesitan para sobrevivir	Aprendizaje independiente: Hacer una lista de cosas que se puede cambiar por la calefacción o el refrigeración, identificar los cambios que son permanentes
9:40 AM	Dibujar lo que se ve afuera	Aprendizaje guiado: Hacer experimentos científicos para probar si se pueda cambiar por la calefacción o el refrigeración las cosas en la lista ya escrito, revisar la lista, y discutir los resueltos con un miembro de la familia
10:20 AM	Aprendizaje guiado: Plantar una planta con un miembro de la familia y limpiar todo después	
11:00 AM	Lavarse las manos y ayudar a poner la mesa	Lavarse las manos y ayudar a preparar la comida
11:30 AM	Almorzar	Almorzar
12:00 PM	Tocar la música y bailar	Jugar a hula hoop saltar a la cuerda
12:20 PM	Descansar y relajarse	Descansar y mirar a la televisión educativa
1:00 PM	Aprendizaje guiado: Leer listas de vocabulario con un miembro de la familia	Aprendizaje independiente: Escribir tus pensamientos y experiencias sobre el aprendizaje en casa
1:20 PM	Aprendizaje independiente: Practicar escribir las palabras de vocabulario	Hacer las artesanías
1:40 PM	Hacer las artesanías	
2:00 PM		Tarea asignada por la escuela
2:20 PM	Jugar afuera	Montar en bicicleta
3:00 PM	Lavar las manos y comer una merienda	Lavar las manos y comer una merienda
3:30 PM	Descanso	Descanso
5:00 PM	Encontrar con la familia para discutir las planes para el siguiente día	Encontrar con la familia para discutir las planes para el siguiente día
5:30 PM	Lavarse las manos y ayudar a preparar la cena	Lavarse las manos y ayudar a preparar la cena
7:00 PM	Bañarse	Bañarse

## Grados 3-5

	Ejemplo A	Ejemplo B
<b>7:00 AM</b>	Desayunar y cepillarse los dientes	Desayunar y cepillarse los dientes
<b>8:00 AM</b>	Dar un paseo	Estirarse y respirar
<b>8:30 AM</b>	Crear un horario diario juntos	Crear un horario diario juntos
<b>9:00 AM</b>	Tarea asignada por la escuela	Aprendizaje independiente: Leer un libro en su cuento, escribir un registro de lectura con preguntas, nuevas palabras y ideas sobre cosas sobre que se puede pensar y charlar
<b>10:00 AM</b>	Fiesta de baile	Jugar afuera
<b>10:30 AM</b>	Aprendizaje independiente: Escribir un breve ensayo para explicar los pensamientos y experiencia con el aprendizaje en casa	Aprendizaje independiente: Mirar por una ventana para identificar los pájaros que se ve, crear una tabla para mostrar cuantos se observa durante un periodo de 20 minutos.
<b>11:30 AM</b>	Utilizar materias comunes en casa para crear algo nuevo	Dibujar tu caracter favorito de un dibujo animado o videojuego
<b>12:00 PM</b>	Lavarse las manos y ayudar a preparar la comida	Lavarse las manos y ayudar a preparar la comida
<b>1:00 PM</b>	Jugar afuera/jugar juegos afuera	Correr afuera/jugar con el hula hoop/saltar a la cuerda
<b>1:30 PM</b>	Aprendizaje guiado: Miembro de la familia lee al niño o el niño lee al miembro de la familiar	Tarea asignada por la escuela
<b>2:00 PM</b>	Crear una carta para alguien que se extraña	Aprendizaje guiado: Discutir un libro y el logro de lectura con un miembro de la familia
<b>2:30 PM</b>	jugar con los dispositivos móviles	Hacer las artesanías
<b>3:00 PM</b>	Lavarse las manos, planear y preparar una merienda sana	Lavarse las manos, planear y preparar una merienda sana
<b>3:30 PM</b>	Descanso	Descanso
<b>5:00 PM</b>	Encontrar con la familia para discutir las planes para el siguiente día	Encontrar con la familia para discutir las planes para el siguiente día
<b>5:30 PM</b>	Lavarse las manos y ayudar a preparar la cena	Lavarse las manos y ayudar a preparar la cena
<b>7:00 PM</b>	Bañarse	Bañarse

## Grados 6-8

	Ejemplo A	Ejemplo B
<b>30 min</b>	Despertarse/desayunar/limpiarse	Despertarse/desayunar/limpiarse
<b>30 min</b>	Aprendizaje independiente: el inglés	Aprendizaje guiado: las matemáticas
<b>30 min</b>	Aprendizaje guiado: las ciencias sociales	Aprendizaje independiente: las ciencias
<b>15 min</b>	Hacer los ejercicios dentro de la casa	Hacer los ejercicios afuera de la casa
<b>30 min</b>	Trabajar afuera: Limpiar el jardín/sacar la basura	Hacer los quehaceres en la casa
<b>30 min</b>	Preparar el almuerzo, comer, y limpiar de todo	Preparar el almuerzo, comer, y limpiar de todo
<b>90 min</b>	Descansar	Mirar un programa educacional
<b>30 min</b>	Escribir en una jornada/escribir cartas a los amigos o miembros de la familia	Leer un libro
<b>90 min</b>	Mirar la televisión/jugar los videojuegos/conectarse con las redes sociales	Mirar la televisión/jugar los videojuegos/conectarse con las redes sociales
<b>60 min</b>	Tarea asignada de la escuela/ayudar a los hermanos con su tarea/comunicarse con los profesores	Tarea asignada de la escuela/ayudar a los hermanos con su tarea/comunicarse con los profesores
<b>45 min</b>	Hacer las artesanías/hacer los pasatiempos personales/tocar la música/dibujar o pintar	Jugar a los juegos de mesa/jugar a las rompecabezas/hacer los desafíos/hacer experimentos científicos
<b>60 min</b>	Ayudar a preparar la cena y limpiar la cocina después	Ayudar a preparar la cena y limpiar la cocina después
<b>45 min</b>	Montar en bicicleta	Caminar al perro
<b>30 min</b>	Organizar un área familiar	Preparar una comida especial
<b>90 min</b>	Mirar la televisión/jugar los videojuegos/conectarse con las redes sociales	Mirar la televisión/jugar los videojuegos/conectarse con las redes sociales
<b>30 min</b>	Relajarse/bañarse	Relajarse/bañarse

## Grados 9-12

	Ejemplo A	Ejemplo B
<b>30 min</b>	Despertarse/limpiarse	Despertarse/limpiarse
<b>45 min</b>	Mirar la televisión/jugar los videojuegos	Mirar la televisión/jugar los videojuegos
<b>60 min</b>	Preparar el desayuno para sí mismo y los hermanos	Preparar el desayuno para si mismo y los hermanos
<b>120 min</b>	Hacer la tarea asignada de la escuela	Hacer la tarea asignada de la escuela
<b>30 min</b>	Dar un paseo	Practicar la guitarra
<b>90 min</b>	Ayudar a los hermanos con la tarea o los quehaceres	Ayudar a los hermanos con la tarea o los quehaceres
<b>60 min</b>	Preparar la comida para sí mismo y los hermanos	Preparar la comida para sí mismo y los hermanos
<b>120 min</b>	Hacer la tarea asignada de la escuela/leer	Mirar un documental (posiblemente por línea con amigos)
<b>60 min</b>	Conectarse con alguien: hacer una charla por video con amigos o familia	Dar un paseo/subir las escaleras/montar en bicicleta
<b>60 min</b>	Dibujar/escuchar la música	Crear un producto horneado
<b>60 min</b>	Dar un paseo/subir por las escaleras/hacer aeróbicos	Mirar la televisión/jugar los videojuegos
<b>60 min</b>	Preparar o ayudar preparar la cena	Preparar o ayudar preparar la cena
<b>60 min</b>	Pasar el rato con familia por mirar un programa, discutir el horario diario, etc.	Pasar el rato con familia por mirar un programa, discutir el horario diario, etc.
<b>TBD</b>	Relajarse	Relajarse



## Los Recursos Adicionales

Esta lista contiene una variedad de recursos por línea que son gratuitos y apoya el aprendizaje en casa. Estos sitios proveen una amplia gama de información y técnicas como priorizar el aprendizaje, revisar la tarea escolar, y comunicarse con los profesores. Mientras algunos tienen sugerencias generales, otros ofrecen a los cuidadores alguna ayuda con las asignaturas como las matemáticas, las ciencias, el inglés, y las ciencias sociales.

---

[Achievethecore.org: Parent and Family Resources](#)

[CDC: Tips for Parents While School's Out](#)

[Great Minds: Parent Tip Sheets](#)

[Khan Academy: Parent and Mentor Guide](#)

[Khan Academy: Kids Parent Guide](#)

[Kidshealth: Helping Your Gradeschooler with Homework](#)

[National Council of Teachers of Mathematics: Helping your Math Students](#)



## Los Recursos Adicionales

*El Departamento de Educación de Nebraska*

[Nebraska Department of Education: e-Learning Days](#)

[Nebraska Department of Education: English Learner Programs](#)

[Nebraska Department of Education: Family and Community Engagement](#)

[Nebraska Department of Education: Fine Arts Education](#)

[Nebraska Department of Education: Mathematics Standards Suggested Parent Activities](#)

[Nebraska Department of Education: Read-at-Home Plan for Student Success](#)

[Nebraska Department of Education: Science Education](#)

[Nebraska Department of Education: Social Studies Education](#)

[Nebraska Department of Education: World Language Education](#)

[Nebraska Department of Education: Office of Special Education](#)





## Los Recursos Adicionales

[NPR: Coronavirus Triple Duty: Working, Parenting, and Teaching From Home](#)

[NWEA: Parent Strategies for Improving Their Child's Math](#)

[PBS: Kids Daily Newsletter with Tips and Activities](#)

[PBS: The Role of Parents](#)

[Readwritethink: Make the Most of Reading Aloud](#)

[Read Aloud Nebraska: Resources for Families](#)

[Regional Education Laboratory \(REL\) Southeast: When You Read to Me](#)

[U.S. Department of Education: Helping Your Child With Homework](#)

[The Wellbeing Partners: COVID-19 Workplace & Community Resources](#)



Es la política del Departamento de Educación de Nebraska no discriminar de acuerdo del sexo, la minusvalía, la raza, el color de la piel, la religión, el estado civil, la edad, el origen, o información genética en los programas educativos, las políticas de admisión, la contratación, ni otros programas dirigido por el Departamento.