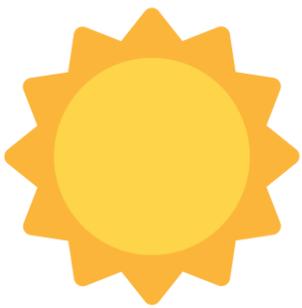


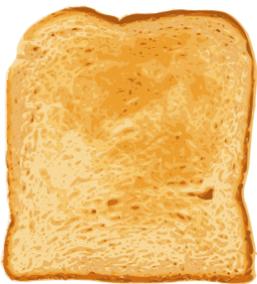
Buenas IDEAS para mi rutina en CASA



1

DESPERTAR Y LEVANTARSE

Intenta despertar alrededor de las 8.00 o las 9.00, tempranito y así el día será mejor. Sal de la cama, porque quedarte ahí, sólo hará que te sientas más aurrído



2

TOMAR DESAYUNO

Trata de mantener ordenadas tus comidas y el desayuno te dará la energía para las actividades de tu día.



3

REVISAR TUS LABORES ESCOLARES

Te mantendrás ocupado, seguirás conectado al aprendizaje y podrás aprovechar el quedarte en casa para seguir descubriendo tus asignaturas.



4

ALMORZAR

El almuerzo te dará las energías necesarias para seguir con la tarde.



5

ALGUNA ACTIVIDAD DIVERTIDA

La tarde la puedes usar para hacer algo que te guste, continuar con tus tareas o hacer alguna cosa que te divierta y puedas hacer en casa como pintar, dibujar, cantar, bailar, leer, disfraces, ver fotos o sacarte fotos!



6

PREPARARSE PARA DORMIR

Después de un día de aprender y pasarlo bien, es hora de dormir para recobrar fuerzas!