

RUTINAS-MAÑANAS



8:00 AM-8:30 AM
HORA DE LEVANTARNOS, DE
REZAR Y DE ARREGLAR NUESTRO
CUARTO



9:45 AM-11: 45 AM
COMENZAMOS ACTIVIDADES
ACADÉMICAS



8:30 AM-9:00 AM
ASEO PERSONAL: ME BAÑO, ME
CEPILLO Y ME CAMBIO



shutterstock.com • 688231282

11:45 PM-12:00 M
NOS RELAJARNOS UN POCO



9:00 AM-9:45 AM
DESAYUNAMOS, NOS LAVAMOS
LAS MANOS AL TERMINAR Y NOS
CEPILLAMOS



12:00 M-1:00 PM
NOS LAVAMOS LAS MANOS,
ALMORZAMOS Y NOS
CEPILLAMOS

RUTINAS-TARDE



1:00 PM-2:00 PM
DORMIMOS UN SIESTA



4:30 PM- 5:30 PM
NOS DIVERTIMOS (JUEGOS DE MESA, EJERCIO, BAILAR)



2:00 PM-4:00 PM
COMENZAMOS ACTIVIDADES ACADÉMICAS OTRA VEZ



5:30 PM-7:00 PM
TIEMPO LIBRE



4:00 PM-4:30 PM
NOS LAVAMOS LAS MANOS, MERENDAMOS Y NOS CEPILLAMOS



7:00 PM-8:00 PM
NOS LAVAMOS LAS MANOS, CENAMOS Y NOS CEPILLAMOS



8:00 PM-10:00 PM NOS RELAJAMOS, REZAMOS Y NOS VAMOS A LA CAMA