

Establecer un horario durante el aprendizaje en el hogar

La mayoría de los niños lo hacen mejor cuando tienen rutinas y estructura en sus vidas. Las escuelas proporcionan estas cosas, pero cuando las escuelas no están en sesión, los estudiantes pueden tener menos rutinas predecibles, lo que puede aumentar su ansiedad y sus comportamientos desafiantes. Las familias y los cuidadores pueden ayudar y apoyar a sus hijos estableciendo una estructura de tiempos para el aprendizaje, la actividad física y el juego. Estos funcionan mejor si:

- Los horarios y horarios son similares a lo que los estudiantes ya están familiarizados con la escuela.
- están colocados en un lugar central visible para que todos puedan ver
- hay una rutina / horario para todos en la familia
- son consistentes y *constantemente seguidos*

Programa de estudiantes de muestra

6:30	Prepárate para el día (despertar, desayunar, ducharte, vestirse)
7:15	Registro de entrada por la mañana (base táctil sobre el día siguiente)
8:00	Aprendizaje virtual
10:30	Moverse/estar activo
11:00	Ganancia virtual/Tarea
11:30	Almuerzo y movimiento/actividad
12:30	Ganancia virtual Learning
3:00	Terminado con el aprendizaje virtual para el día; movimiento / actividad, tiempo social, tiempo libre
6:00	Familia/hora de la comida
9:00-10:00	hora de acostarse

Fuente: https://assets-global.website-files.com/5d3725188825e071f1670246/5e83b41b7df0210d47588d12_Supporting%20Families%20with%20PBIS%20at%20Home%20FINAL.pdf