



ORIENTACIONES GENERALES

Las actividades semanales del joven en el hogar, idealmente debiesen comprender varios aspectos de la vida personal, es decir, considerar principalmente el cuidado personal, la vida familiar, el trabajo intelectual (escolar), y el esparcimiento. Tomando en cuenta lo anterior, podemos establecer algunas rutinas para equiparar la distribución del tiempo, y evitar que nuestro adolescente priorice unas actividades por sobre otras, en tanto, todas son importantes para su desarrollo.

Dentro del cuidado personal, encontramos aspectos esenciales, tales como: la higiene personal, la correcta alimentación, la actividad física, las horas de sueño y descanso. Igualmente, es importante que nuestro adolescente realice trabajos domésticos diariamente, cuidando el entorno personal y familiar.

Es importante recordar, que las actividades y horarios deben ser acordados en conjunto con el o la joven, de acuerdo a la cantidad de actividades escolares y domésticas que se necesite realizar. También, es conveniente establecer un mecanismo de recompensas, igualmente acordado con anterioridad, basado en los gustos y preferencias de su hijo o hija (uso de internet, juegos en línea, actividades de esparcimiento, etc.)

Si bien, a continuación le entregamos sugerencias para organizar mejor las actividades diarias de sus hijos, también existen aplicaciones para el teléfono móvil, que pueden ser de utilidad para los jóvenes en la organización del estudio en casa. Estas son algunas de ellas :

- ***Agenda del Estudiante Pro -¡Organiza tus Tareas!***
- ***Time Planner – Planeador, Agenda, Lista de Tareas***
- ***Easy Study- Guía estudiante***



ORGANIZADOR DE ACTIVIDADES SEMANALES

<i>Hora</i> Inicio/ término	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>	<i>SÁBADO</i>
09: 00/ 10:00	CUIDADO PERSONAL ACTIVIDAD FÍSICA	CUIDADO PERSONAL	CUIDADO PERSONAL ACTIVIDAD FÍSICA	CUIDADO PERSONAL	CUIDADO PERSONAL ACTIVIDAD FÍSICA	CUIDADO PERSONAL
10:30 / 11:30.	ACTIVIDADES ESCOLARES • LENGUAJE: guía 1 parte 1 • MATEMÁTICA guía 1 parte 1	ACTIVIDADES ESCOLARES • HISTORIA: guía 2, parte 1 • BIOLOGÍA: guía 1 parte 2	ACTIVIDADES ESCOLARES • FILOSOFÍA : guía 1, parte 1 • FÍSICA: guía 1	ACTIVIDADES ESCOLARES • MÓDULOS T.P. Guía 1..... • PLANES HC Actividad 2.....	ACTIVIDADES ESCOLARES ((MÓDULOS T.P./ PLANES HC)	• LECTURA DOMICILIARIA (PLAN LECTOR) Capítulos: del..... al.....
11:30 / 12:00	ACTIVIDADES DOMÉSTICAS (Aseo habitación)	ACTIVIDADES DOMÉSTICAS • lavado de ropa • Aseo espacios comunes	ACTIVIDADES DOMÉSTICAS (Aseo Habitación)	ACTIVIDADES DOMÉSTICAS • Cocinar • Aseo espacios comunes	ACTIVIDADES DOMÉSTICAS	ACTIVIDADES DOMÉSTICAS
14:00 /15:00	ACTIVIDADES ESCOLARES • LENGUAJE: guía 1 parte 2	ESPARCIMIENTO (actividades a elección)	ACTIVIDADES ESCOLARES • MATEMÁTICA guía 1 parte 2	ESPARCIMIENTO (actividades a elección)	ACTIVIDADES ESCOLARES	ESPARCIMIENTO • Ver película en familia



ORGANIZADOR DE ACTIVIDADES SEMANALES

<i>Hora Inicio/ término</i>	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>	<i>SÁBADO</i>