

ORGANIZA TU SEMANA CON ESTE **HORARIO** PROPUESTO

Esto es fundamental para anticipar las actividades de cada día.

Así potenciamos la motivación y las ganas de mantener el ejercicio diario.

HORARIO SUGERIDO

Durante la mañana

- **Levántate temprano** para aprovechar cada día al máximo.
- Toma **desayuno**, luego realiza una tarea cotidiana (hacer tu cama, ordenar tu pieza).
- **Trabajo académico** por **45 minutos**. (Recuerda que viene dividido por día).
- **Lee** algo entretenido e interesante en la **Biblioteca Digital Escolar**.
- ¡Después **juega** a tu juego favorito!

Durante la tarde

- **Almuerza** y luego ten un tiempo de **descanso** para hacer lo que tu quieras.
- Te sugerimos **jugar** algún juego de mesa o hacer **ejercicio**.
- Después sigue con el **trabajo académico** por **45 minutos más**.
- Para **evaluar** lo aprendido, puedes realizar actividades de cierre, tickets de salida e incluso puedes ponerte en contacto con tu **profesor!**
- Recuerda **chequear lo que hiciste durante el día**.

En la noche

Después de **comer**, preocúpate de **descansar** lo suficiente, para que el **próximo día sea aún mejor!**

