



# PROYECTO Herramienta #5 de la Educación a Distancia:

## Muestra de un día de instrucción (Información general de K-12)

A medida que lideramos este esfuerzo en todo Oregon, la **pauta de la Educación a Distancia para Todos** anclará a nuestro estado en valores comunes y ayudarán a generar una acción colectiva durante este tiempo:

- **Garantizar la seguridad y el bienestar.** Los estudiantes necesitan comida, ropa, un lugar seguro para aprender y refugiarse, y sentido de cuidado y conexión para poder dedicarse a un trabajo intelectual interesante.
- **Cultivar la conexión y la relación.** Las conexiones de los estudiantes y las relaciones con adultos de confianza promueven la pertenencia, y eso es especialmente importante ya que el aprendizaje se realiza fuera del ámbito escolar.
- **Centrarse en la equidad y eficacia.** Dar prioridad a la equidad en todas las decisiones; aprovechar los activos culturales y lingüísticos para inspirar el aprendizaje y promover la eficacia de los estudiantes. Considerar cómo las decisiones y acciones atienden a la equidad racial y la justicia social ([Lente de Equidad para Educadores de Oregon](#)). Considere las cualidades de los estudiantes que experimentan una discapacidad.
- **Innovar.** Reiterar a través de un cambio complejo con un espíritu de posibilidad, centrándose en el aprendizaje profundo, la agencia de estudiantes, y las prácticas culturalmente sostenibles.

Este es un BORRADOR o PROYECTO, que se mejorará con las aportaciones de los educadores en futuras repeticiones.

Las siguientes pautas son para consideración, y se deben ajustar, según sea necesario por educadores, familias y otros para satisfacer las necesidades individuales del estudiante. Los tiempos sugeridos no tienen por qué ser continuos; pueden dividirse en plazos más cortos según sea necesario. Se recomienda que los estudiantes tengan tiempo suficiente para las pausas mentales y estiramientos. Para una lista más completa de recursos para el aprendizaje a distancia, por favor visite el sitio web de ODE bajo [Recursos para Educadores y Familias de la Educación a Distancia para Todos](#).



# PROYECTO Herramienta #5 de la Educación a Distancia:

## Muestra de un día de instrucción (Información general de K-12)

Día de instrucción de muestra de la escuela primaria (K-5) PAUTAS RECOMENDADAS			
Nivel de grado	Aprendizaje guiado por el maestro(a): Aprendizaje estructurado, a nivel de grado, dirigido y apoyado por el maestro.	Aprendizaje y actividades suplementarias (además del aprendizaje dirigido por el maestro): Puede estar relacionado con el aprendizaje dirigido por el maestro, dirigido por el estudiante, o dirigido por la familia).	Satisfacer las necesidades de nutrición y bienestar: Desayuno, almuerzo, merienda y descansos para juegos.
K-1	<b>45 minutos máximo</b>	<b>1-2 Horas Recomendadas</b>	<b>2 Horas Recomendadas</b>
	<p><b>Sugerencias para el aprendizaje dirigido por el maestro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las experiencias de aprendizaje son guiadas por un profesor licenciado.</li> <li>Centrarse en la resolución de problemas cruciales, colaboración, comunicación y creatividad.</li> <li>Centrarse en el aprendizaje esencial y relevante para los estudiantes.</li> <li>Crear oportunidades para un aprendizaje interdisciplinario y completo</li> <li>Crear habilidades clave y centrarse en los conceptos que se alinean verticalmente en K-12; vincularlos a las normas estatales de Oregon.</li> <li>Integrar oportunidades de evaluación formativa y retroalimentación de los estudiantes que alimentan la agencia estudiantil.</li> <li>Diferenciar y ajustar los modelos de enseñanza a distancia para incluir paquetes de papel, experiencias en línea, aprendizaje mixto, teléfono, etc., ajustándose a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes y a la tecnología y capacidad de conectividad.</li> </ul>	<p><b>Sugerencias para el aprendizaje y actividades suplementarias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Más de 15 minutos de lectura independiente o de lectura a un familiar (libros que elige el estudiante)</li> <li>Observaciones del entorno local: "Me doy cuenta..." "Me pregunto..."</li> <li>Juegos de mesa, puzzles, dados, cartas</li> <li>Diario (dibujo/escritura)</li> <li>30-60 minutos de juego imaginativo</li> <li>Ver programas educativos en la televisión pública.</li> <li>Escuchar una lectura en voz alta</li> <li>Escuchar música</li> <li>Artes y Artes Manuales</li> <li>Drama/Acción/Canto</li> <li>Dibujo</li> <li>Tarjetas de memoria</li> <li>Contar y clasificar</li> <li>Tiempo de conversación: tiempo para que los niños hablen de cómo se sienten y un espacio para hacer preguntas.</li> </ul>	<p><b>Sugerencias para la nutrición y el bienestar:</b> <i>Se puede incluir en el día de acuerdo con lo que vaya mejor para el horario de la familia y las necesidades de los estudiantes.</i></p> <p><b>Hora de comer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Programar la hora de la comida de rutina (desayuno y almuerzo proporcionados por el distrito para quien elija participar).</li> <li>Integrar el lavado de manos</li> <li>Invitar a los niños a ayudar</li> <li>Incluir a todos los familiares, si es posible.</li> <li>Conectar/hablar durante las comidas</li> </ul> <p><b>Juegos al aire libre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caminar juntos</li> <li>Paseos en bicicleta</li> <li>Saltar la cuerda</li> <li>Dibujo de tiza en la acera</li> </ul>

# PROYECTO Herramienta #5 de la Educación a Distancia:

## Muestra de un día de instrucción (Información general de K-12)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garantizar el acceso a educadores calificados, al contenido del nivel de grado y a los materiales necesarios (incluida la tecnología cuando sea posible).</li> </ul> <p><b>El aprendizaje dirigido por el maestro quizás incluya:</b> Aprendizaje socioemocional, Lectura, Escritura, Lenguaje, Matemáticas, Ciencia, Ciencias Sociales, Hablar y Escuchar, Educación Física, Salud, Arte, Música, Juegos o Recursos educativos en línea, Folletos u otras actividades de aprendizaje que apoyen las áreas de contenidos básicos.</p>		<p><b>Juego en el interior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rompecabezas (Puzzles)</li> <li>Juegos</li> <li>Estiramiento</li> </ul> <p><b>Tiempo de tranquilidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acurrucarse con una mascota/animal de peluche</li> <li>Descanso o siesta</li> <li>Escuchar música tranquila</li> </ul>
<b>Nivel de grado</b>	<b>Aprendizaje guiado por el maestro(a):</b> Aprendizaje estructurado, a nivel de grado, dirigido y apoyado por el maestro.	<b>Aprendizaje y actividades suplementarias (además del aprendizaje dirigido por el maestro):</b> Puede estar conectado con el aprendizaje dirigido por el maestro, dirigido por el estudiante, o dirigido por la familia)	<b>Satisfacer las necesidades de nutrición y bienestar:</b> Desayuno, almuerzo, merienda y descansos para juegos.
<b>2-3</b>	<b>60 minutos máximo</b>	<b>2 Horas Recomendadas</b>	<b>2 Horas Recomendadas</b>
	<p><b>Sugerencias para el aprendizaje dirigido por el maestro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las experiencias de aprendizaje son guiadas por un profesor licenciado.</li> <li>Centrarse en la resolución de problemas cruciales, colaboración, comunicación y creatividad.</li> <li>Centrarse en el aprendizaje esencial y relevante para los estudiantes.</li> </ul>	<p><b>Sugerencias para el aprendizaje y actividades suplementarias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Más de 20 minutos de lectura independiente o lectura a un familiar (libros de su elección).</li> <li>Diario (dibujo/escritura)</li> <li>Observaciones del entorno local: "Me doy cuenta..." "Me pregunto..." Observar y registrar los patrones del clima, el crecimiento de las plantas, las aves migratorias.</li> </ul>	<p><i>Se puede incluir en el día de acuerdo con lo que vaya mejor para el horario de la familia y las necesidades de los estudiantes.</i></p> <p><b>Hora de comer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Programar la hora de la comida de rutina (desayuno y almuerzo proporcionados)</li> </ul>



# PROYECTO Herramienta #5 de la Educación a Distancia:

## Muestra de un día de instrucción (Información general de K-12)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear oportunidades para un aprendizaje interdisciplinario y completo.</li> <li>• Crear habilidades clave y centrarse en los conceptos que se alinean verticalmente en K-12; vincularlos a las normas estatales de Oregon.</li> <li>• Integrar oportunidades de evaluación formativa y retroalimentación de los estudiantes que alimentan la agencia estudiantil.</li> <li>• Diferenciar y ajustar los modelos de enseñanza a distancia para incluir paquetes de papel, experiencias en línea, aprendizaje mixto, teléfono, etc., ajustándose a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes y a la tecnología y capacidad de conectividad.</li> <li>• Garantizar el acceso a educadores calificados, al contenido del nivel de grado y a los materiales necesarios (incluida la tecnología cuando sea posible).</li> </ul> <p><b>El aprendizaje dirigido por el maestro quizás incluya:</b> Aprendizaje socioemocional, Lectura, Escritura, Lenguaje, Matemáticas, Ciencia, Ciencias Sociales, Hablar y Escuchar, Educación Física, Salud, Arte, Música, Juegos o Recursos educativos en línea, Folletos u otras actividades de aprendizaje que apoyen las áreas de contenidos básicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos de mesa, puzzles, dados, cartas</li> <li>• Coser, tejer, artesanía</li> <li>• Medir alrededor de la casa</li> <li>• Encontrar y continuar los patrones</li> <li>• Crear y resolver problemas de la historia</li> <li>• Tarjetas de memoria/revisar matemáticas</li> <li>• Dibujo</li> <li>• Drama/Acción/Canto</li> <li>• Más de 60 minutos de juego imaginativo</li> <li>• Escuchar para leer en voz alta</li> <li>• Ver programas educativos en la televisión pública.</li> <li>• Tiempo de conversación: tiempo para que los niños hablen de cómo se sienten y un espacio para hacer preguntas.</li> </ul>	<p>por el distrito para quien elija participar).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrar el lavado de manos</li> <li>• Invitar a los niños a ayudar</li> <li>• Incluir a todos los familiares, si es posible.</li> <li>• Conectar/hablar durante las comidas</li> </ul> <p><b>Juegos al aire libre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paseos</li> <li>• Paseos en bicicleta</li> <li>• Saltar la cuerda</li> <li>• Dibujo de tiza en la acera</li> <li>• Deportes que permiten el distanciamiento social: hacer malabares con un balón de fútbol.</li> </ul> <p><b>Juego en el interior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompecabezas (Puzzles)</li> <li>• Juegos</li> <li>• Estiramiento</li> </ul> <p><b>Tiempo de tranquilidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acurrucarse con una mascota/animal de peluche</li> <li>• Descanso o siesta</li> <li>• Escuchar música tranquila</li> </ul>
<p><b>Nivel de grado</b></p>	<p><b>Aprendizaje guiado por el maestro(a):</b> Aprendizaje estructurado, a nivel de grado, dirigido y apoyado por el maestro.</p>	<p><b>Aprendizaje y actividades suplementarias (además del aprendizaje dirigido por el maestro):</b> Puede estar conectado con el aprendizaje dirigido por el maestro, dirigido por el estudiante, o dirigido por la familia)</p>	<p><b>Satisfacer las necesidades de nutrición y bienestar:</b> Desayuno, almuerzo, merienda y descansos para juegos.</p>



# PROYECTO Herramienta #5 de la Educación a Distancia:

## Muestra de un día de instrucción (Información general de K-12)

4-5	90 minutos máximo	3 Horas Recomendadas	2 Horas Recomendadas
	<p><b>Sugerencias para el aprendizaje dirigido por el maestro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las experiencias de aprendizaje son guiadas por un profesor licenciado.</li> <li>Centrarse en la resolución de problemas cruciales, colaboración, comunicación y creatividad.</li> <li>Centrarse en el aprendizaje esencial y relevante para los estudiantes.</li> <li>Crear oportunidades para un aprendizaje interdisciplinario y completo.</li> <li>Crear habilidades clave y centrarse en los conceptos que se alinean verticalmente en K-12; vincularlos a las normas estatales de Oregon.</li> <li>Integrar oportunidades de evaluación formativa y retroalimentación de los estudiantes que alimentan la agencia estudiantil.</li> <li>Diferenciar y ajustar los modelos de enseñanza a distancia para incluir paquetes de papel, experiencias en línea, aprendizaje mixto, teléfono, etc., ajustándose a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes y a la tecnología y capacidad de conectividad.</li> <li>Garantizar el acceso a educadores calificados, al contenido del nivel de grado y a los materiales necesarios (incluida la tecnología cuando sea posible).</li> </ul> <p><b>El aprendizaje dirigido por el maestro quizás incluya:</b> Aprendizaje socioemocional, lectura, escritura, lenguaje, hablar y escuchar, matemáticas, ciencias sociales, salud, educación física, arte, música, ciencia, aprendizaje y recursos en línea, folletos u otras actividades de aprendizaje que apoyen las áreas de contenidos básicos.</p>	<p><b>Sugerencias para el aprendizaje y actividades suplementarias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Más de 30 minutos de lectura independiente o lectura a un familiar (libros de su elección).</li> <li>Diario</li> <li>Observaciones del entorno local: "Me doy cuenta..." "Me pregunto..." Observar y registrar los patrones del clima, el crecimiento de las plantas, las aves migratorias.</li> <li>Juegos de mesa, puzzles, dados, cartas</li> <li>Coser, tejer, artesanía</li> <li>Medir cantidades para cocinar.</li> <li>Dibujo</li> <li>Tarjetas de memoria/revisar matemáticas.</li> <li>Crear y resolver problemas de la historia.</li> <li>Encontrar y continuar los patrones.</li> <li>Escuchar libros de audio.</li> <li>Más de 60 minutos de juego imaginativo, baile, ejercicio.</li> <li>Tiempo de conversación: tiempo para que los niños hablen de cómo se sienten y un espacio para hacer preguntas.</li> </ul>	<p><i>Se puede incluir en el día de acuerdo con lo que vaya mejor para el horario de la familia y las necesidades de los estudiantes.</i></p> <p><b>Hora de comer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Programar la hora de la comida de rutina (desayuno y almuerzo proporcionados por el distrito para quien elija participar).</li> <li>Integrar el lavado de manos</li> <li>Invitar a los niños a ayudar.</li> <li>Incluir a todos los familiares, si es posible.</li> <li>Conectar/hablar durante las comidas.</li> </ul> <p><b>Juegos al aire libre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Paseos</li> <li>Paseos en bicicleta</li> <li>Saltar la cuerda</li> <li>Dibujo de tiza en la acera</li> <li>Deportes que permiten el distanciamiento social: hacer malabares con un balón de fútbol.</li> </ul> <p><b>Juego en el interior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rompecabezas (Puzzles)</li> <li>Juegos</li> <li>Estiramiento</li> </ul>



# PROYECTO Herramienta #5 de la Educación a Distancia:

## Muestra de un día de instrucción (Información general de K-12)

Secundaria (6-12): Muestra de Día de Instrucción PAUTAS RECOMENDADAS			
Nivel de grado	Aprendizaje guiado por el maestro(a): Aprendizaje estructurado, a nivel de grado, dirigido y apoyado por el maestro.	Aprendizaje y actividades suplementarias (además del aprendizaje dirigido por el maestro): Puede estar conectado con el aprendizaje dirigido por el maestro, dirigido por el estudiante, o dirigido por la familia)	Satisfacer las necesidades de nutrición y bienestar: Desayuno, almuerzo, descansos.
6-8	<b>30 minutos por materia; 3 horas máximo</b>	<b>1-2 Horas Recomendadas</b>	<b>2 Horas Recomendadas</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las experiencias de aprendizaje son guiadas por un profesor licenciado.</li> <li>Centrarse en la resolución de problemas cruciales, colaboración, comunicación y creatividad.</li> <li>Centrarse en el aprendizaje esencial y relevante para los estudiantes.</li> <li>Crear oportunidades para un aprendizaje interdisciplinario y completo.</li> </ul>	<p><b>Sugerencias para el aprendizaje y actividades suplementarias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>30-60 minutos de lectura o de escucha de libros de audio.</li> <li>Investigación independiente</li> <li>Participar en actividades de resolución de problemas.</li> <li>Juegos de mesa, puzles, dados, cartas</li> <li>Crear y resolver problemas de la historia que incluyan al menos una operación.</li> <li>Coser, tejer, artesanía</li> </ul>	<p><i>Se puede incluir en el día de acuerdo con lo que vaya mejor para el horario de la familia y las necesidades de los estudiantes.</i></p> <p><b>Hora de comer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Programar la hora de la comida de rutina (desayuno y almuerzo proporcionados por el distrito para quien elija participar).</li> </ul>

# PROYECTO Herramienta #5 de la Educación a Distancia:

## Muestra de un día de instrucción (Información general de K-12)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear habilidades clave y centrarse en los conceptos que se alinean verticalmente en K-12; vincularlos a las normas estatales de Oregon.</li> <li>• Integrar oportunidades de evaluación formativa y retroalimentación de los estudiantes que alimentan la agencia estudiantil.</li> <li>• Diferenciar y ajustar los modelos de enseñanza a distancia para incluir paquetes de papel, experiencias en línea, aprendizaje mixto, teléfono, etc., ajustándose a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes y a la tecnología y capacidad de conectividad.</li> <li>• Garantizar el acceso a educadores calificados, al contenido del nivel de grado y a los materiales necesarios (incluida la tecnología cuando sea posible).</li> </ul> <p><b>El aprendizaje dirigido por el maestro quizás incluya:</b> Aprendizaje socioemocional, lectura, escritura, lenguaje, hablar y escuchar, matemáticas, ciencias sociales, salud, educación física, arte, música, ciencia, CTE, aprendizaje y recursos en línea, folletos u otras actividades de aprendizaje que apoyen las áreas de contenidos básicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planear la comida</li> <li>• Cocinar y modificar recetas (doblar o triplicar).</li> <li>• Leer a hermanos menores.</li> <li>• Tarjetas de memoria/revisar matemáticas</li> <li>• Dibujar o crear artes</li> <li>• Tocar música</li> <li>• Crear videos</li> <li>• Escribir un diario, escritura creativa</li> <li>• Entrevistar a un familiar para conocer la historia de la familia.</li> <li>• Identificar y resolver un problema o reto local (familia, vecindario, comunidad escolar, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrar el lavado de manos</li> <li>• Ayuda para planear comidas, recoger las comidas, cocinar, limpiar después de las comidas.</li> <li>• Conectar/hablar durante las comidas</li> </ul> <p><b>Actividades de bienestar físico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar</li> <li>• Correr</li> <li>• Montar en bicicleta, patines, etc.</li> <li>• Saltar la cuerda</li> <li>• Ver un video o aplicación de entrenamiento.</li> <li>• Practicar la consciencia de atención plena; yoga/estiramiento</li> <li>• Jugar a actividades deportivas individuales que permitan el distanciamiento social; hacer malabares con un balón de fútbol.</li> </ul>
<b>Nivel de grado</b>	<b>Aprendizaje guiado por el maestro(a):</b> Aprendizaje estructurado, a nivel de grado, dirigido y apoyado por el maestro.	<b>Aprendizaje y actividades suplementarias (además del aprendizaje dirigido por el maestro):</b> Puede estar conectado con el aprendizaje dirigido por el maestro, dirigido por el estudiante, o dirigido por la familia)	<b>Satisfacer las necesidades de nutrición y bienestar:</b> Desayuno, almuerzo, descansos
9-12	<b>30 minutos por materia; 3 horas máximo</b>	<b>1-2 Horas Recomendadas</b>	<b>2 Horas Recomendadas</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las experiencias de aprendizaje son guiadas por un profesor licenciado.</li> </ul>	<p><b>Sugerencias para el aprendizaje y actividades suplementarias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30-60 minutos de lectura o de escucha de libros de audio.</li> </ul>	<i>Se puede incluir en el día de acuerdo con lo que vaya mejor para el horario de la familia y las necesidades de los estudiantes.</i>



# PROYECTO Herramienta #5 de la Educación a Distancia:

## Muestra de un día de instrucción (Información general de K-12)

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Centrarse en la resolución de problemas cruciales, colaboración, comunicación y creatividad.</li> <li>● Centrarse en el aprendizaje esencial y relevante para los estudiantes.</li> <li>● Crear oportunidades para un aprendizaje interdisciplinario y completo.</li> <li>● Crear habilidades clave y centrarse en los conceptos que se alinean verticalmente en K-12; vincularlos a las normas estatales de Oregon.</li> <li>● Integrar oportunidades de evaluación formativa y retroalimentación de los estudiantes que alimentan la agencia estudiantil.</li> <li>● Diferenciar y ajustar los modelos de enseñanza a distancia para incluir paquetes de papel, experiencias en línea, aprendizaje mixto, teléfono, etc., ajustándose a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes y a la tecnología y capacidad de conectividad.</li> <li>● Garantizar el acceso a educadores calificados, al contenido del nivel de grado y a los materiales necesarios (incluida la tecnología cuando sea posible).</li> <li>● Apoyar a todos los estudiantes para que obtengan un Diploma de Oregon en 2020, un Diploma Modificado de Oregon en 2020 o un Diploma Ampliado de Oregon en 2020 y realicen con éxito la transición a las carreras y/o a la universidad.</li> </ul> <p><b>El aprendizaje dirigido por el maestro quizás incluya:</b> Aprendizaje socioemocional, Lectura, Escritura, Hablar y Escuchar, Matemáticas, Ciencias Sociales, Salud, Educación Física, Arte, Música, Ciencia, CTE, Aprendizaje y Recursos en línea, Folletos/Actividades de Aprendizaje que apoyan las áreas de contenidos básicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Planear la enseñanza superior con actividades como:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Investigación de carreras profesionales</li> <li>○ Explorar oportunidades de becas.</li> <li>○ Investigar universidades y/o programas de aprendizaje u otros programas post-secundarios.</li> <li>○ Redactar ensayos para la universidad o para las becas.</li> <li>○ Planear el SAT/ACT; tomar un examen de práctica</li> </ul> </li> <li>● Participar en un estudio independiente</li> <li>● Identificar y resolver un problema o reto local (familia, vecindario, comunidad escolar, etc.)</li> <li>● Juegos de mesa, puzzles, dados, cartas</li> <li>● Coser, tejer, artesanía</li> <li>● Planear la comida</li> <li>● Cocinar y modificar recetas (doblar o triplicar).</li> <li>● Leer a los hermanos menores y/o apoyarlos en su aprendizaje.</li> <li>● Dibujar y crear arte</li> <li>● Tocar música</li> <li>● Crear videos</li> <li>● Escribir un diario, escritura creativa</li> <li>● Entrevistar a un familiar para conocer la historia de la familia.</li> <li>● Aprender de programas educativos, podcasts, documentales o de la televisión pública.</li> </ul>	<p><b>Hora de comer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Programar la hora de la comida de rutina (desayuno y almuerzo proporcionados por el distrito para quien elija participar).</li> <li>● Integrar el lavado de manos</li> <li>● Ayuda para planear comidas, recoger las comidas, cocinar, limpiar después de las comidas.</li> <li>● Conectar/hablar durante las comidas</li> </ul> <p><b>Actividades de bienestar físico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Caminar</li> <li>● Correr</li> <li>● Montar en bicicleta, patines, etc.</li> <li>● Saltar la cuerda</li> <li>● Ver un video o aplicación de entrenamiento</li> <li>● Practicar la consciencia de atención plena; yoga/estiramiento</li> <li>● Jugar a actividades deportivas individuales que permitan el distanciamiento social; hacer malabares con un balón de fútbol.</li> </ul>
---	--	--