

This schedule is designed to assist you in keeping on track with all of your courses. We are here to ensure that there are no any gaps in your educational provision.

Time/Hora			
8:00-9:00	Wake Up	Eat breakfast, make your bed, get dressed, wash your face, brush your teeth, and comb your hair.	Continue your normal morning routine for consistency. Do not stay in PJs all day. Stay motivated
9:00-9:30	Morning Walk and Stretches	Take this time to Stretch, meditate , and walk to get your blood flowing	Take this time to start your day off with a bit of physical activity. Remember to keep an appropriate distance from others when outside of your home.
9:30-11:30	Academic Time	Work on coursework assigned from your teachers, complete PLATO, email teachers with questions about work.	
11:30-12:15	*Creative Time	Use this time to draw, paint, craft, play music, cook, etc.	link
12:15-1:00	Lunch		
1:00-2:00	Quiet Time	Read, take a nap, complete puzzles, or spend time reflecting on the morning	
2:00-4:00	Academic Time	Work on coursework assigned from your teachers, complete PLATO, email teachers with questions about work.	
4:00-5:30	Brain Break/Fresh Air	Exercise, play outside, ride a bike, walk the dog, listen to music	Take this time to get some fresh air or take a break from school work.
5:30-7:30	Dinner		
7:30- until	Free Time		

\*There are creative activities that can be accessed through the following link

**Horario escolar-** Este programa está diseñado para ayudarlo a mantenerse al día con todos sus cursos. Estamos aquí para asegurarnos de que no haya brechas en su provisión educativa

Time/Hora			
8:00-9:00	Despierta	Desayuna, acuéstate, vístete, lávate la cara, cepilla tus dientes y peina tu cabello.	Continúa tu rutina matutina normal para mantener la consistencia. No te quedes en pijamas todo el día. Mantenerse motivado
9:00-9:30	Caminata y estiramientos por la mañana	Aproveche este tiempo para estirarse, mediar y caminar para que su sangre fluya.	Aproveche este tiempo para comenzar su día con un poco de actividad física. Recuerde mantener una distancia adecuada de los demás cuando esté fuera de su hogar.
9:30-11:30	Tiempo académico	Trabaje en los cursos asignados por sus maestros, complete PLATO, envíe un correo electrónico a los maestros con preguntas sobre el trabajo.	
11:30-12:15	* Tiempo creativo	Use este tiempo para dibujar, pintar, hacer manualidades, reproducir música, cocinar, etc.	link
12:15-1:00	Almuerzo		
1:00-2:00	Tiempo de silencio	Lea, tome una siesta, complete rompecabezas o pase tiempo reflexionando en la mañana	
2:00-4:00	Tiempo académico		
4:00-5:30	Brain Break / ejercicio de aire fresco	jugar afuera, andar en bicicleta, pasear al perro, escuchar música Tómese este tiempo para tomar aire fresco o tomar un descanso del trabajo escolar.	
5:30-7:30	Cena		
7:30- hasta	Tiempo libre		

\* Hay algunas actividades creativas que se pueden descargar desde este enlace.



### **How to lower anxiety during the quarantine**

It can sometimes be difficult to balance the school work, home responsibilities and daily life. The following tips are designed to help lower any anxiety that you may be feeling during this uncertain time.

- Begin each day with 10 minutes of deep breathing and meditation.
- Take daily walks while disconnecting from any type of media- news, social media, text messages, and emails.
- Begin each day by saying out loud three things you are grateful for.
- Call or FaceTime one family member or friend each day to check in and connect.
- Take daily brain breaks- listen to your favourite song or dance for 10 minutes.
- Have quiet time each day to reflect on the day and plan for the following day
- Write a daily to do list for your work

### **Cómo disminuir la ansiedad durante la cuarentena**

A veces puede ser difícil equilibrar el trabajo escolar, las responsabilidades del hogar y la vida diaria. Los siguientes consejos están diseñados para ayudar a reducir cualquier ansiedad que pueda sentir durante este momento incierto hora.

- Comience cada día con 10 minutos de respiración profunda y meditación.
- Realice caminatas diarias mientras se desconecta de cualquier tipo de medios: noticias, redes sociales, mensajes de texto y correos electrónicos.
- Comience cada día diciendo en voz alta tres cosas por las que está agradecido.
- Llame o FaceTime a un familiar o amigo cada día para mantener conexión con su familia o amigos
- Tome descansos diarios para el cerebro: escuche su canción favorita o baile durante 10 minutos.
- Tenga un tiempo tranquilo cada día para reflexionar sobre el día y planear para el día siguiente.
- Escriba una lista diaria de tareas para su trabajo