

Daily Routine Schedule Horario de Rutina Diaria

<p>Get Ready to Learn</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Eat breakfast ● Get dressed ● Make the bed ● Say "Good Morning" (greet someone) ● Smile at someone ● Personal hygiene 	<p>Prepárate para aprender</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Desayunar ● Vístete ● Haz la cama ● Di "Buenos días" (saluda a alguien) ● Sonríe a alguien ● Higiene personal
<p>Morning Check-in Use Zones of Regulations Sheet</p> <ul style="list-style-type: none"> ● What Zone are you in? ● How are you feeling? ● What tools can you use? 	<p>Habla con un adulto en la mañana Usa Zonas de Regulaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿En qué zona estás? ● ¿Cómo te sientes? ● ¿Qué herramientas puedes usar?
<p>Morning Movement</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Coach's activity (jump rope) ● 5 minute dance party ● Light stretches ● Walk outside, greet the day ● Play with a pet ● Water plants 	<p>Movimiento de la mañana</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Actividad físicas (saltar la cuerda) ● Bailar por 5 minutos ● Estiramientos ligeros ● Camina afuera, saluda el día ● Juega con una mascota ● Regar las plantas
<p>Structured Learning</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teacher packets ● PBS Learning ● Online (Optional) 	<p>Aprendizaje estructurado</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Paquetes de maestros ● Aprendizaje en la tv. Canal 5.1 ● Lecciones en línea (opcional)
<p>Lunch and Check-in</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wash hands ● Eat lunch ● Check In: What zone are you in? What are you feeling? What tools do you need? 	<p>Almuerzo y habla con un adulto</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lavarse las manos ● Imorzar ● Pregúntate ¿En qué zona estás? ¿Que estás sintiendo? ¿Qué herramientas necesitas?
<p>Free Time:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Read a book ● Draw 	<p>Tiempo libre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Leer un libro ● Dibujar

<ul style="list-style-type: none"> ● Color ● Journal ● Play ● Nap 	<ul style="list-style-type: none"> ● Colorear ● Escribir en un diario ● Jugar ● Siesta
<p>Afternoon Learning Activity</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Family learning time: Mystery Science, board game, explore and collect rocks, virtual field trip, scavenger hunts, home projects, cooking, baking, crafts 	<p>Actividad de aprendizaje por la tarde</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tiempo de aprendizaje familiar: Mystery Science, juego de mesa, explorar y recoger rocas, excursión virtual, búsqueda del tesoro, proyectos en el hogar, cocinar, hornear, proyectos de artes
<p>Afternoon Movement</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Walk ● Hike ● Bike ride ● Chores (clean the yard, rake the leaves) ● Walk the dog 	<p>Movimiento de la tarde</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Caminar ● Caminata ● Paseo en bicicleta ● Tareas (limpiar el patio, rastrillar las hojas) ● Pasear al perro
<p>Social Connection with parent permission:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Face time ● Call a friend ● Read a story with a loved one (long distance) 	<p>Conexión social con permiso de los padres:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● “Face time” ● Llamar a un amigo por teléfono ● Leer una historia con un ser querido (a larga distancia)
<p>Family Time:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Watching TV (Telenovelas) ● Playing a game 	<p>Tiempo familiar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ver televisión (telenovelas, películas) ● Jugar un juego
<p>Bedtime</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Get ready bed ● Story time ● Go to bed ● Personal hygiene 	<p>Hora de acostarse</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Prepárese para dormir ● Leer un cuento ● Ir a la cama ● Higiene personal