### Horario para estudiantes en grados 9-12

<table>
<thead>
<tr>
<th>LUNES</th>
<th>MARTES</th>
<th>MIÉRCOLES</th>
<th>JUEVES</th>
<th>VIERNES</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>8:00 AM</td>
<td>Desayuno / Alistarse</td>
<td>9:00 AM</td>
<td>9:00 AM</td>
<td>Ver la programación para grados 9 - 12 durante el día (por ejemplo NOVA). Los estudiantes pueden ver KCET de 9 am - 3 pm y KLCS de 1pm - 6pm.</td>
</tr>
<tr>
<td>9:00 AM</td>
<td>10:00 AM</td>
<td>10:00 AM</td>
<td>10:15 AM</td>
<td>12:00 AM</td>
</tr>
<tr>
<td>10:15 AM</td>
<td>12:00 PM</td>
<td>12:30 PM</td>
<td>3:30 PM</td>
<td>4:00 PM</td>
</tr>
<tr>
<td>3:30 PM</td>
<td>4:00 PM</td>
<td>6:00 PM</td>
<td>6:00 PM</td>
<td>La hora de irse a la cama</td>
</tr>
<tr>
<td>4:00 PM</td>
<td>6:00 PM</td>
<td>6:00 PM</td>
<td>10:00 PM</td>
<td>10:00 PM</td>
</tr>
<tr>
<td>10:00 PM</td>
<td>9:00 AM</td>
<td>10:00 AM</td>
<td>12:00 AM</td>
<td>12:30 PM</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Los estudiantes completan tareas asignadas por sus maestros. Si es posible, pidale a su hijo que cree un espacio en su hogar donde pueda trabajar. Para estudiantes con acceso a la internet, ofrecemos recursos adicionales en PBS LearningMedia en las materias de inglés, matemáticas, ciencias, historia de los Estados Unidos, historia mundial y gobierno/economía.

**Descanso: Hacer estiramientos, tomar agua durante el día y comer alguna merienda.**

Los estudiantes continúan trabajando en sus tareas. Anime a su hijo a que se ponga de pie y practique estiramientos y tome descansos cuando necesite.

Almuerzo: aprovechen este tiempo para moverse y caminar. Hable con sus estudiantes. ¿Están nerviosos o tienen preguntas sobre lo que están escuchando en las noticias y en las redes sociales? Limite la entrada de información y mantenga conversaciones abiertas. Anime a los estudiantes a centrarse únicamente en informes fiables basados en hechos.

Los estudiantes continúan trabajando en sus tareas. Anime a su hijo a que se ponga de pie y practique estiramientos, y tome descansos cuando necesite.

El final del día de escuela. Si su hijo tiene trabajo adicional para completar, asegúrese que tome un descanso, tome alguna merienda, o tome aire fresco antes de seguir trabajando.

Los estudiantes terminan cualquier trabajo asignado para el día.

**Tiempo libre para tomar aire fresco y hacer actividades extracurriculares que se puedan hacer desde casa. Pregúntele a su hijo cómo estuvo su día escolar. Si es apropiado, deje que su hijo se conecte con amigos por medio de llamadas telefónicas o por medios de comunicación social para que tengan interacción con sus amigos.**

---

**Visite PBSSoCal.org/AtHomeLearning para recursos adicionales para padres y estudiantes.**

Para transmitir los programas de PBS, descargue las aplicaciones PBS Video y PBS KIDS.