



# AT-HOME LEARNING

## Horario para estudiantes en grados 9-12

A CALIFORNIA PUBLIC EDUCATION PARTNERSHIP

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 AM -9:00 AM	Desayuno / Alistarse				
9:00 AM -6:00 PM	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.				
9:00 AM -10:00 AM	Los estudiantes completan tareas asignadas por sus maestros. Si es posible, pídale 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.				
10:00 AM -10:15 AM	Descanso: Hacer estiramientos, tomar agua durante el día y comer alguna merienda.				
10:15 AM -12:00 PM	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.				
12:00 PM -12:30 PM	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.				
12:30 PM -3:30 PM	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.				
3:30 PM -4:00 PM	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.				
4:00 PM -6:00 PM	Los estudiantes terminan cualquier trabajo asignado para el día.				
6:00 PM -10:00 PM	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.				
10:00 PM	La hora de irse a la cama				

Visite [PBSSoCal.org/AtHomeLearning](https://www.pbssocal.org/AtHomeLearning) para recursos adicionales para padres y estudiantes.

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