

We know it is a hard time for some families and it will take a while to adjust so I encourage everyone to be kind to yourselves since it can be a difficult and scary time for many of us. Here are some resources we have put together and that we hope might be helpful.

Working on setting up an SouthSide Temporary HOTLINE- We will provide more information about this soon. The goal is to call if you need some support, have questions, or in need of a resource. We are planning to be available Monday, Wednesday and Friday in the AM and in the PM. More information on the hotline coming soon.

For now you can reach us by email:

Krysta - kgrangeno@southside-ecc.org

Diana - Dochoa@southside-ecc.org

Lynn - lcarroll@southside-ecc.org

Jackie - jweaver@southside-ecc.org

Patty- pbudler@southside-ecc.org

Stephanie- smckinney@southside-ecc.org

Some local information – Ameren UE

Effective immediately, Ameren is suspending all disconnections for non-payment and forgiving any late payment fees for residential and business customers. If you are having difficulty paying your bill, please contact our Customer Care team or go to our [Illinois payment assistance page](#) or [Missouri payment assistance page](#) to [learn about your options](#).

Customer Care:

Residential: 800.755.5000 (IL) or 800.552.7583 (MO) Business: 800.232.2477 (IL) or 877.426.3736 (MO)

Above all, we want you to know that we're prepared and taking actions to help maintain the health and safety of our co-workers and facilities so we can continue providing you safe, reliable power. We are closely monitoring the COVID-19 situation and its potential impact on our bi-state service territories.

Ameren employees who personally interact with customers and members of the public are taking several precautionary actions, including social distancing. The recommendations they follow are consistent with federal public health guidelines from the [Centers for Disease Control](#).

We have also restricted access to our facilities to further reduce the risk of potential exposure to our workforce.

For Residential Customers: If you have a scheduled appointment for an Ameren service that requires access inside your home and you are sick or beginning to show symptoms of illness, please reschedule your appointment by calling **800.755.5000 (IL) or 800.552.7583 (MO)**.

https://www.ameren.com/account/customer-service/covid-19?wt.mc_id=AMO-scam-covid-homepage-link

Spire

Because ensuring the safety and well-being of our employees, customers and communities is at the heart of what we do, we've suspended disconnects and late fees until May 1 for residential and business customers.

Free Internet

Page Break

If students don't have access to internet they can call 1.844.488.8398 during the school shutdown for free internet from Charter Spectrum if available in their area.

United Way has a COVID-19 Community Economic Relief, help with bills, rent, and food. Must call 1 (866) 211-9966 and provide your zip code and you will be given a list of local agencies to provide assistance

TESTING FOR CORONA VIRUS

ST. LOUIS (KMOV.com) -- Mercy opened a drive-thru testing site Saturday. Here's what you need to know and do before visiting the test site.

Mercy said the test collection site is exclusively for patients who have a fever of at least 100.4 degrees and respiratory symptoms including cough or shortness of breath.

Before getting a test, you need to call Mercy's COVID-19 Clinical Support Line at 314-251-0500.

"We will only provide screening for those who meet these requirements because testing prior to the appearance of symptoms can result in a false negative," Dr. Keith Starke said. "It's critical for our communities that we screen those with the highest risk."

From <https://www.kmov.com/news/drive-thru-coronavirus-testing-st-louis/article_fcfe1b76-653a-11ea-a969-6325dab7a63e.html>

The testing site is located at Mercy Virtual Care Center at 15740 S Outer Forty Road in Chesterfield.

"This drive-through testing site will prevent unnecessary exposure to our patients and caregivers in our hospitals and clinics," Donn Sorensen, with Mercy, said.

From <https://www.kmov.com/news/drive-thru-coronavirus-testing-st-louis/article_fcfe1b76-653a-11ea-a969-6325dab7a63e.html>

FOOD RESOURCES

Food pantries-a lot are not asking for zip codes. I would make sure to call before you head to their locations. Some of them require appointments and some don't. Some may choose to close down at any moment, but I called most of the local ones and some are preferring to just hand out food or to have you pick up packages, or if transportation is barrier, Salvation Army is able to drop it off. They are still continuing to give out food, but things are changing fast so always best to call before hand below are some of the places I contacted and are still providing food.

1. **Emmanuel Adventist** - (314) 482-2594 no documents needed.
 - a. 3115 park avenue in parking lot
 - b. Friday 3/20 11-12 and Monday @ 10 3/23
2. **Isaiah 58 ministries** - 2149 S. GRAND, 314-776-1410
 - a. handing out prepacked packages
3. **St. Vincent Church** - 1408 S. 10th Ave
 - a. doing meals to go @ 5 pm from the 22nd of march to the 1st of April.
 - b. They are also doing food pantry to pick up food but you have to call and make an appointment @ (314)231-9328
 - c. **you HAVE TO BE @ 63104 area code please bring proof of residency (bill/lease)**
4. **Family Food pantry** (314)231-9328 at 4228 Kingshighway
 - a. handing out food Saturday 9:45-11:30 am (these guys are not sure if they will be open. I've spoken to them a couple times its best to call Friday before going)
 - b. They **usually serve 63109,63111,63116,63139** but if you are from a different zip code they most likely will help you out
5. **Grace Hill Patch Neighborhood Center** – 7925 Minnesota, (314) 584-6961
 - a. BY APPOINTMENT ONLY
 - b. they usually handout Monday/Wednesday/ Fridays from 10-12:30 & 12:30- 2 pm
 - c. NEED-social security card and proof of income and address, if you as a parent do not have S.S. for yourself, just bring along your kids to get food for them but still need to bring proof of income and residency
6. **Guardian Angel/ Settlement Association** (314) 773-9027 at 2700 Cherokee st.
 - a. MUST CALL BEFORE
 - b. Mon-Friday 9 am – 12 pm and 1 pm-3pm
 - c. they do food deliveries only
 - d. for 63104 and 63118 need proof: ID, SS cards, proof of residence and income.
7. **Salvation Army** –2740 Arsenal st. for emergencies call main number (314)771-3469 Monday through Thursday
 - a. Wednesday there is grab and go meals at 6 pm






- b. food shelf Mondays 10-12 and Thursdays 3pm-5pm for 63101, 63102, 63103, 63104, 63109, 63110, 63118, 63139.
- c. You can also call or text if you need food and cannot get any assistance this is for drop off emergency groceries (314) 606-7794 You can text or call this number and Sara Marie who is a friend of a staff member from SouthSide would be happy to drop off some food to you.
- 8. **St. Agatha food Pantry** - 930 Withnell, (314) 772-4491
 - a. If it's an emergency and one time need, you don't need ID, but if you plan on working with them in the future you need to be from 63118 zip code. Either way call and make an appointment to pick up food
- 9. **Sr. Anthony of Padua Church** -3140 Meramec, (314) 352-1460
 - a. Monday & Thursdays 10am-12pm and Wednesdays 4pm-6pm
 - b. Just bring I.D. and proof of address (bill/lease/ any mail with your name on it)
- 10. **LifeWise** - Effective immediately! We will be offering pick up-only orders for our market. We are closing the Bodega for the time being. Pick up food packages during regular market hours:
 - o Wednesdays from 9am-noon, and Thursdays from 10am-noon and 4-7pm. Single person/adult-only households will receive 1 package. Families will receive 2. We are limiting shoppers to one shop per week. Packages non-negotiable. No appointment necessary.
 - These packages will include (as long as supplies last):
 - **FREE**
 - o **Dry goods:**
 - Rice
 - Beans (dry)
 - Canned soup
 - Canned vegetables & fruit
 - Peanut butter
 - Tuna
 - Vegetable oil
 - Pasta
 - Cereal/oatmeal
 - Mac & cheese
 - o *If supplies are available*, packages will include:
 - Toilet paper
 - Paper towels
 - Hand soap (bars)/ sanitizer
 - Disinfectant spray/wipes
 - \$5 cash
 - o **Frozen/fresh goods:**
 - Chicken
 - Beef
 - Bread
 - Eggs
 - Milk
 - Cheese
 - Deli meat

- **SLPS WILL OFFER**



Saint Louis Public School Pandemic Meal Plan

Saint Louis Public Schools will provide student meals during the pandemic outbreak for children ages 18 and younger. Children can visit school sites (listed below) for meals and snacks while supplies are present.

-  Grab-and-go meals are provided at SLPS school sites
-  No student ID required
-  Students must be present to receive meal
-  Free for children 18 and younger
-  Meals served from 8:00 a.m. - 10:00 a.m. and 12:00 p.m. - 2:00 p.m.

School	Address
*Bryan Hill	2128 E. Gano
*Carnahan	4041 S. Broadway
Clay	3820 N. 14th
*Fanning	3417 Grace
*Froebel	3709 Nebraska
Hamilton	5819 Westminster Place
*Hickey	3111 Cora
*Jefferson	1301 Hogan
*Langston	5511 Wabada
Long	5028 Morganford
Lyon @ Blow	516 Loughborough
*Mallinckrodt	6020 Pernod
Mullanphy	4221 Shaw
*Kennard	5031 Potomac
*Patrick Henry	1220 N. 10th
*Peabody	1224 S. 14th
*Pierre Laclède	5821 Kennerly
*Roosevelt	3230 Hartford
*Shaw	5329 Columbia
Sigel	2050 Allen
Soldan	918 Union
Vashon	3035 Cass
Walbridge	5000 Davison
*Wilkinson	1921 Prather
Yeatman	4265 Athlone

* Bus will deliver meals to school site



FREE LUNCH FOR CHILDREN & \$1 MEALS FOR ADULTS

PEABODY-DARST-WEBBE – SLPS Director of Communications Meredith Pierce confirms that the feeding program at Peabody is still on.

During Spring Break, St. Louis Public Schools students and the community will be able to have lunch and a snack at the District’s Peabody Elementary School, located at 1224 S. 14th Street.

SLPS food program starts today and will last throughout the week from March 16-20. The service is open to the public and there are no eligibility requirements.

All children under the age of 18 will eat for free, and adults ages 19 and older are ask to pay \$1 for a meal.

Meal times are as follows

Lunch 11 AM - 12:30 PM

Snacks 4 PM - 5:30 PM

Meals will be provided to everyone as long as supplies last.

- Good places to stay updated
- <https://www.ksdk.com/ Locally>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>

TIPS

- Daily routines- I know a lot of families are obligated to stay home from the workplace and though it may be challenging to get in place, once it is it can be a wonderful tool to use after all you are your child's first and most important teacher. Setting daily routines can help a child know what to expect and ease any anxiety /fears they may have as to what comes next throughout their day.
- Instructions: setting a schedule can be fun. You can let your child make choices regarding certain blocks of their daily routine but also offering choices that help your child learn and keep their minds and bodies busy.
- If you don't have materials to build a schedule perhaps, we can set a time in the future to pick up materials at SouthSide, let us know if this is something that interests you!
- Below is a sample schedule you can follow, along with a blank one that you can fill out that works for you!

Daily Schedule

Before 9:00 AM	Wake up!	Make your bed, eat breakfast, brush teeth, get dressed
9:00-10:00	Outdoor Time	Family walk or outdoor play
10:00-11:00	Academic Time	No Electronics! Reading, homework, study, puzzles, journal
11:00-12:00	Creative Time	Creative play, drawing, Legos, crafts, music, cooking, baking
12:00-12:30	LUNCH	
12:30-1:00	Home Chores	Clean rooms, put away toys, take out garbage, pet care
1:00-2:30	Quiet Time	Reading, nap, puzzles, yoga
2:30-4:00	Academic Time	Electronics OK! Educational games, online activities, virtual museum tours
4:00-5:00	Outdoor time	Family walk or outdoor play
5:00-6:00	Dinner time	Family dinner, help with clean-up and dishes

Ameren suspende todas las desconexiones por falta de pago y perdona los cargos por pagos atrasados para clientes residenciales y comerciales. Si tiene dificultades para pagar su factura, comuníquese con el equipo de Atención al cliente de Ameren o visite la página de asistencia de pagos de Illinois o la página de asistencia de pagos de Missouri para conocer sus opciones. Atención al cliente: Residencial: 800.755.5000 (IL) o 800.552.7583 (MO) Negocio: 800.232.2477 (IL) o 877.426.3736 (MO) "Sobre todo, queremos que sepa que estamos preparados y tomamos medidas para ayudar a mantener la salud y la seguridad de nuestros compañeros de trabajo e instalaciones para que podamos continuar proporcionándole energía segura y confiable. Estamos monitoreando de cerca la situación de COVID-19 y su impacto potencial en nuestros territorios de servicio biestatales. Los empleados de Ameren que interactúan personalmente con clientes y miembros del público están tomando varias medidas de precaución, incluido el distanciamiento social. Las recomendaciones que siguen son consistentes con las pautas federales de salud pública de los Centros para el Control de Enfermedades. También hemos restringido el acceso a nuestras instalaciones para reducir aún más el riesgo de exposición potencial a nuestra fuerza laboral"

Spire

Debido a que garantizar la seguridad y el bienestar de nuestros empleados, clientes y comunidades es el corazón de lo que hacemos, hemos suspendido las desconexiones y los cargos por ahora hasta el primero de mayo (5/01/2020) para clientes residenciales y comerciales.

Spectrum Internet gratis Si hay estudiantes en casa (k-12, y universidad) y no tienen acceso a internet, ustedes pueden llamar al 1.844.488.8398 durante el cierre de la escuela para internet gratis de Charter Spectrum si está disponible en su área.

United Way tiene un alivio económico comunitario COVID-19, ayuda con facturas, alquiler y comida. Debe llamar al 1 (866) 211-9966 y proporcionar su código postal y se le dará una lista de agencias locales para brindar asistencia

PRUEBAS PARA EL VIRUS DE CORONA S T. LOUIS (KMOV.com) - Mercy abrió un sitio donde se puede hacer la prueba sin tener que salir de su vehículo el sábado. Esto es lo que necesita saber y hacer antes de visitar el sitio de prueba. Mercy dijo que el sitio de recolección de la prueba es exclusivamente para pacientes que tienen fiebre de **al menos 100.4 grados y síntomas respiratorios que incluyen tos o falta de aliento**. Antes de hacerse una prueba, debe llamar a la línea de apoyo clínico COVID-19 de Mercy al **314-251-0500**. "Solo proporcionaremos pruebas de detección para aquellos que cumplan con estos requisitos porque las pruebas antes de la aparición de los síntomas pueden dar como resultado un falso negativo", dijo el Dr. Keith Starke. "Es crítico para nuestras comunidades que analicemos a las personas con mayor riesgo". De <https://www.kmov.com/news/drive-thru-coronavirus-testing-st-louis/article_fcfe1b76-653a-11ea-a969-6325dab7a63e.html> El sitio de prueba se encuentra en Mercy Virtual Care Center en *15740 S Outer Forty Road en Chesterfield*. "Este sitio de pruebas de manejo evitará la exposición innecesaria a nuestros pacientes y cuidadores en nuestros hospitales y clínicas", dijo Donn Sorensen, de Mercy. De <https://www.kmov.com/news/drive-thru-coronavirus-testing-st-louis/article_fcfe1b76-653a-11ea-a969-6325dab7a63e.html>

RECURSOS ALIMENTARIOS - muchos lugares por ahora no están pidiendo el requisito de cierto código postal. Me aseguraría de llamar antes de que te dirijas a sus ubicaciones. Algunos de ellos requieren citas y otros no. Algunos pueden optar por cerrar en cualquier momento, pero llamé a la mayoría de los lugares en esta lista y algunos prefieren simplemente repartir comida para llevar o que la gente recoja paquetes ya preparados para evitar asecarse demasiado, o si el transporte es una barrera para usted, la Salvation Army puede llevar la comida hasta su vivienda (más detalles en

la lista de lugares a continuación). Todavía continúan dando comida en estos lugares, pero las cosas están cambiando rápidamente, así que siempre es mejor llamar de antemano a continuación, algunos de los lugares en los que contacté y todavía están proporcionando comida.

-Emmanuel Adventist - (314) 482-2594 no se necesitan documentos. 3115 Park Avenue en el estacionamiento el Viernes 3/20 11-12 y lunes @ 10 3/23

-Isaiah 58 Ministries - 2149 S. GRAND, 314-776-

1410 repartiendo paquetes preempacados Por favor de llamar antes

- St. Vicent Church- 1408 S. 10th Ave Distribuyendo comida preparada de las 5 pm del 22 de marzo al 1 de abril. También están repartiendo despensa de alimentos pero para recoger alimentos, debe de llamar y hacer una cita al @ (314)231-9328 TIENE QUE vivir en

el código postal **63104** código de área por favor traiga comprobante de residencia (factura / arrendamiento)

-Family Food Pantry (314)231-9328 en 4228 Kingshighway repartiendo comida los Sábados 9: 45-11: 30 am (no están seguros de si estarán abiertos. He hablado con ellos un par de veces, es mejor llamar el viernes antes de ir los sábados para asegurarse que distribuyan comida) Por lo

general, sirven los códigos postales 63109,63111,63116,63139, pero si usted es de un código postal diferente, lo más probable es que lo ayuden.

Grace Hill Patch Neighborhood Center - 7925 Minnesota, (314) 584-6961 SOLO POR

CITA generalmente entregan lunes / miércoles / viernes de 10-12: 30 y 12: 30- 2 pm **Requisitos**-

tarjeta de seguro social y comprobante de ingresos y dirección, si usted como padre no tiene S.S.

para sí mismo, si solo sus hijos tiene tarjeta de seguro social traiga a sus hijos para obtener comida para ellos, pero aún debe traer comprobante de ingresos y residencia.

-Guardian Angel / Settlement Association (314) 773-9027 en 2700 Cherokee st. DEBE LLAMAR ANTES es

de Lunes a viernes de 9 a.m. a 12 p.m. y de 1 p.m. a 3 p.m. solo hacen entregas de comida

para la gente que vive en códigos postales 63104 y

63118 **requisitos** :necesitan comprobante de identificación, tarjetas SS, comprobante de residencia e ingresos.

-Salvation Army –2740 Arsenal st. para emergencias llame al número principal (314)771-3469 de lunes

a jueves .Los miércoles hay platillos de comida para llevar a las 6 p.m. Distribucion de despensa es los lunes 10-

12 y los jueves 3 pm-5pm para los códigos postales 63101,63102, 63103, 63104,63109,63110, 63118,

63139. También puede llamar o enviar un mensaje de texto si necesita alimentos y

no puede obtener otra ayuda, esto es para dejar despensa de emergencia a domicilio (314) 606-

7794 Puede enviar un mensaje de texto o llamar a este número y Sara Marie, que es amiga de un miembro del personal de SouthSide, sería feliz de dejarte algo de comida. Para llamar a ella ocupa cierto código postal

- **St. Agatha Food Pantry**- 930 Withnell, (314) 772-4491 Si se trata de

una emergencia y necesita despensa solo una vez ,

no es obligatorio una identificación, pero si planea trabajar con ellos en el futuro, debe ser del código postal

63118. De cualquier manera, llame y haga una cita para recoger comida

-St. Anthony de Padua Church -3140 Meramec, (314) 352-1460 Lunes y jueves de 10 a.m. a 12 p.m. y

los miércoles de 4 p.m. a 6 p.m. Solo traiga I.D.

y comprobante de domicilio (factura / arrendamiento / cualquier correo con su nombre)

- **LifeWise** - ¡Efectivo de inmediato! Estaremos ofreciendo solo recogida de comida de nuestro mercado.

Estamos cerrando la Bodega por el momento. Recoja los paquetes de comida durante el horario regular

de mercado: Los miércoles de 9 a. M. Y los jueves de 10 a. M. Y de 4 a 7 p. M. Los hogares de una sola persona

/ solo adultos recibirán 1 paquete. Las familias recibirán 2. Limitamos a los compradores a una tienda

por semana. Paquetes no negociables. No

se necesita cita. Estos paquetes incluirán (mientras duren las existencias):

GRATIS Lencería: Arroz Frijoles

(secos) Sopa enlatada Frutas y verduras enlatadas Mantequilla de maní Atún Aceite vegetal Pasta Cereal

/ avena Macarrones con queso

Si hay suministros disponibles, los paquetes incluirán: Papel higienico Toallas de papel Jabón de manos (barras) / desinfectante Spray desinfectante / toallitas
por \$ 5 en efectivo Productos congelados / frescos: Pollo Carne de vaca Un pan Huevos Leche Queso Carne de charcutería

Lo Que ofrece las escuela publicas de St. Louis



Saint Louis Public School Pandemic Meal Plan

Saint Louis Public Schools will provide student meals during the pandemic outbreak for children ages 18 and younger. Children can visit school sites (listed below) for meals and snacks while supplies are present.

-  Grab-and-go meals are provided at SLPS school sites
-  No student ID required
-  Students must be present to receive meal
-  Free for children 18 and younger
-  Meals served from 8:00 a.m. - 10:00 a.m. and 12:00 p.m. - 2:00 p.m.

School	Address
*Bryan Hill	2128 E. Gano
*Carnahan	4041 S. Broadway
Clay	3820 N. 14th
*Fanning	3417 Grace
*Froebel	3709 Nebraska
Hamilton	5819 Westminster Place
*Hickey	3111 Cora
*Jefferson	1301 Hogan
*Langston	5511 Wabada
Long	5028 Morganford
Lyon @ Blow	516 Loughborough
*Mallinckrodt	6020 Pernod
Mullanphy	4221 Shaw
*Kennard	5031 Potomac
*Patrick Henry	1220 N. 10th
*Peabody	1224 S. 14th
*Pierre Laclede	5821 Kennerly
*Roosevelt	3230 Hartford
*Shaw	5329 Columbia
Sigel	2050 Allen
Soldan	918 Union
Vashon	3035 Cass
Walbridge	5000 Davison
*Wilkinson	1921 Prather
Yeatman	4265 Athlone



* Bus will deliver meals to school site

Esta es una lista de escuela que proberan comida para los ninos. Es comida que usted pasa a recoger en estos sitios indicados en la imagen . Para cualquier nino de 18 anos o menor. No se ocupa identificacion. Y los ninos deben de estar presente para recibir comida. Esto es de 8-10 AM y de 12 pm a 2 PM

ALMUERZO GRATUITO PARA NIÑOS Y COMIDAS DE \$ 1 PARA ADULTOS PEABODY-DARST-WEBBE - La directora de comunicaciones de SLPS, Meredith Pierce, confirma que el programa de alimentación en Peabody todavía está en marcha. Durante las vacaciones de primavera, los estudiantes de las Escuelas Públicas de St. Louis y la comunidad podrán almorzar y tomar un refrigerio en la **Escuela Primaria Peabody del Distrito, ubicada en 1224 S. 14th Street**. El programa de alimentos SLPS comienza hoy y durará durante toda la semana del 16 al 20 de marzo. El servicio está abierto al público y no hay requisitos de elegibilidad. Todos los niños menores de 18 años comerán gratis, y los adultos mayores de 19 años deberán pagar \$ 1 por una comida. Los tiempos de comida son los siguientes Almuerzo 11 AM - 12:30 PM Meriendas 4 PM - 5:30 PM Se proporcionarán comidas a todos mientras duren los suministros.

Buenos lugares para mantenerse informado
Localmente <https://www.ksdk.com/>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>

CONSEJOS Rutinas diarias: sé que muchas familias están obligadas a quedarse en casa y no pueden ir a trabajar y estan en casa pensando que hacer todo el día, y aunque Empezar una Rutina puede ser dificil, una vez que lo logre, puede ser una herramienta maravillosa para que usted y su hijo pueden utilizar en su vida después de todo, usted es el primer y más importante maestro de su hijo . Establecer rutinas diarias puede ayudar a un niño a saber qué esperar y aliviar cualquier ansiedad / miedo que pueda tener sobre lo que viene a lo largo del día. Instrucciones: establecer un horario puede ser divertido. Puede dejar que su hijo tome decisiones con respecto a ciertos bloques de su rutina diaria, pero también ofrezca opciones para ayudar a su hijo a aprender y mantener sus mentes y cuerpos ocupados. Si quizás no tiene materiales para elaborar una rutina visual , podemos establecer un tiempo en el futuro para recoger materiales en SouthSide, ¡háganos saber si esto es algo que le interesa! Usted puede imprimir imagenes que representen lo que se hace en la rutina o dibujar en un papel o una cartulina lo que se va hacer durante el dia. Si su hijo todavia no sabe leer puede tambien imprimir imagenes, tomar fotos, o dibujar una rutina visual. ¡A continuación hay un ejemplo que puede seguir, junto con uno en blanco que puede completar y como funciona para usted!

Horario diario Antes de las
9:00 a.m. ¡Despierta!

Tiende tu cama, desayuna, cepillate tus dientes, vístete 9: 00-10: 00

Tiempo al aire libre Paseo familiar o juego al aire libre 10: 00-11: 00

Tiempo academico ¡Sin electrónicos! Lectura, tarea, estudio, rompecabezas, diario 11: 00-12: 00

Tiempo creativo Juego creativo, dibujo, Legos, manualidades, música, cocina, repostería. 12: 00-12:

30

