



Unidad de Bienestar Socioemocional y Salud Mental  
Liceo Carmela Carvajal

# **PLAN DE BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL 2025**



# ¿Quiénes componen el equipo del taller bienestar socioemocional?

1 Coordinador de la Unidad de  
BSySM



3 Psicólogos/as de BSySM



6 Docentes de Bienestar  
Socioemocional

Jorge Zamora  
Danitza Manriquez  
Mario Reyes  
Javiera Cáceres  
Karen Letzkus  
Ma. Josefina Lyon



## **1. Plan de Bienestar Socioemocional 2025**

### **1.1. Fundamento**

Desde el año 2021, con la necesidad de la creación de una Unidad de Bienestar Socioemocional y Salud Mental, la primera en Chile, y su posterior implementación en el año 2022 en el Liceo Carmela Carvajal, el objetivo fundamental siempre estuvo centrado y marcado en la formación y acompañamiento en los aprendizajes del desarrollo socioemocional de las y los estudiantes, en un contexto post pandémico claramente de encierro, necesidades económicas, conflictos familiares, estados de incertidumbres, saltos caóticos a prácticas tecnológicas novedosas de comunicación, pérdidas de seres querido, cuadros de angustias y desórdenes de ansiedad, y un sin fin de sucesos que la población mundial transitó, y que por tanto, se hacía necesario desarrollar específicamente en el estudiantado de Providencia del Liceo Carmela Carvajal para retornar presencialmente a la escolaridad.

Es por esta razón, que el ámbito curricular de lo socioemocional, en su cuarto año de implementación en el Liceo Carmela Carvajal (marzo, 2025), con resultados significativos en las y los estudiantes años anteriores, es actualmente reconocido por el Estado con lineamientos Ministeriales mediante políticas públicas en Educación.

En este sentido, desde la mirada más operativa, la imperiosa necesidad de la creación e implementación de talleres semanales dentro del currículum formal de las horas pedagógicas impartidas en la Jornada Escolar Completa (JEC), en el cual una dupla docente-psicólogo impartirían a través de cuatro líneas de acción: psicoeducación, recreación, socialización y contención mediante distintas temáticas en relación a destrezas personales, interpersonales, comunitarias como ciudadanas.

Estas competencias irían en la línea de la comunicación eficiente y asertiva, el sentido de la responsabilidad, la colaboración y el trabajo en equipo, la empatía y conductas prosociales, los hábitos de vida saludable, la regulación y expresión emocional, el conocimiento del otro y actos de sociabilidad, juegos recreativos y de ocio, la cohesión social, la búsqueda de espacios de contención, los actos del diálogo efectivo y de resolución pacífica de conflictos, entre otros. El plan está en el trabajo constructivo dentro en el marco de la Unidad de Bienestar Socioemocional y Salud Mental.



## **1.2. Característica**

El Plan de Bienestar se encuentra gestionada por la Unidad de Bienestar Socioemocional y Salud Mental (BSySM), y planificada e implementada por el Departamento de Bienestar.

Tanto la Unidad BSySM como el Departamento de Bienestar Socioemocional presentan una reunión semanal, a determinar según el horario institucional del presente año.

## **2. Departamento de Bienestar Socioemocional (DBS)**

El Departamento de Bienestar Socioemocional cuenta el presente año con cinco docentes, tres psicólogos (que conforman la dupla psico-docente), un coordinador y jefe de departamento y con supervisión de la Unidad Técnica Pedagógica.

El Departamento de Bienestar cuenta con una reunión semanal, habitualmente se desarrollan los días jueves desde las 16:30 a las 18:00 hrs. (1 hora y media cronológica de reunión). Este espacio tiene por objetivo abordar, supervisar, co-construir y monitorear las temáticas que semana a semana se tratan en cada taller de Bienestar Socioemocional.

## **3. Taller de Bienestar Socioemocional**

El taller curricular de Bienestar Socioemocional se imparte en todos los niveles a cargo de docentes (5) y psicólogos (3) en el cual se busca desarrollar la educación emocional, mediante principalmente el aprendizaje de habilidades socioemocionales y prosociales en el estudiantado. La meta es que las y los estudiantes puedan aproximarse de manera efectiva al aprendizaje, desarrollar las competencias personales y sociales necesarias para desenvolverse de manera activa, prosocial y propositiva, logrando un desarrollo integral.

### **3.1. Características**

Su alcance es para todas y todos los estudiantes de todos los niveles, desde séptimo básico a cuarto medio, el cual de séptimo a segundo medio cuenta con dos (2) horas pedagógicas, mientras que tercero y cuarto medio con una (1).

### **3.2. Marco teórico**

El marco teórico del taller cuenta con siete áreas troncales teóricas para su implementación:



### a. El modelo de CASEL

El Método o modelo es una sigla que significa “*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*” (CASEL) y constituye un marco de referencia teórica y práctica desarrollado a partir de la experiencia de investigación e implementación de una red de colaboradores que, iniciándose en Estados Unidos en 1994, se ha extendido a diferentes países de todo el mundo. El objetivo es establecer un aprendizaje social y emocional (SEL) de alta calidad y basado en la evidencia, como una parte esencial de la educación preescolar hasta la secundaria, basándose en los principios de la teoría de la Inteligencia Emocional. Las áreas de abordaje y trabajo con las y los estudiantes son: (a) autoconciencia, (b) autocontrol, (c) toma de decisiones responsables, (d) habilidades para relacionarse y (e) conciencia social.

### b. Inteligencia Emocional

Es una teoría-práctica que permite entender y gestionar las emociones en el ser humano, siendo Daniel Goleman el autor más reconocido en la actualidad. En todo proceso de un aumento en la inteligencia emocional una persona debiera ser capaz de (a) identificar y reconocer sus estados afectivos; (b) comprender y significar su cuadro emocional presente; (c) gestionar y modular la intensidad de sus emociones cuando las sienten problemáticas y (d) aprender a comunicarlas asertivamente.

### c. Áreas del Aprendizaje Socioemocional de la Agencia de Calidad de la Educación

Desde el instrumento Diagnóstico Integral de Aprendizajes (DIA) de la Agencia de Calidad de la Educación del Ministerio de Educación que se implementa en nuestro Establecimiento, los indicadores de evaluación se sustentan en el marco teórico de tres grandes áreas socioemocionales y sus habilidades asociadas, que son el área personal, el área comunitario y el área ciudadano. La primera corresponde a las (1) habilidades intrapersonales (área personal) que desglosa las habilidades de (a) conciencia de uno mismo, (b) autorregulación y (c) toma responsable de decisiones. La segunda corresponde a las (2) habilidades interpersonales (área comunitario) que desglosa las habilidades de (a) conciencia de otros, (b) empatía y (c) colaboración y comunicación. La tercera corresponde a las (3) habilidades colectivas (área ciudadano) que desglosa las habilidades de (a) inclusividad, (b) prosocialidad y (c) compromiso democrático. Esta fuente teórica es una mezcla entre la Inteligencia emocional y el método CASEL.



#### **d. Modelo ProCiviCo**

Un proyecto de investigación e intervención dirigido a estudiantes y docentes que busca, desde la escuela, fomentar en adolescentes habilidades para el ejercicio de una ciudadanía activa y promotora de cohesión social. Es la conjunción de tres palabras: comportamientos prosociales, participación ciudadana y cohesión social. Una ecuación que sostiene la posibilidad del desarrollo de interacciones afectivas por el otro en sociedad. El Equipo de ProCívico y el Liceo Carmela Carvajal han trabajado en conjunto dos años consecutivos (2023 - 2024) para implementar este modelo en el Liceo.

#### **e. Plan de Gestión de Convivencia Escolar**

Desde el plan existen cuatro pilares fundamentales que se quiere implementar en el desarrollo socioemocional en las y los estudiantes que incluyen: (a) buen trato, (b) no discriminación, (c) diversidad e (d) inclusión. En el punto d se consideran: d.1.- Multiculturalidad y d.2.- Necesidades Educativas Especiales (NEE).

#### **f. Indicadores de Desarrollo Personal y Social (IDPS)**

Los Indicadores de Desarrollo Personal y Social (IDPS) son un conjunto de índices que vienen a complementar y ampliar el concepto de educación y estándares de aprendizajes, más allá del dominio del conocimiento académico, de acuerdo a los objetivos generales de la educación establecidas en la ley. Desde el marco cualitativo, encontramos 4 indicadores con un total de 11 dimensiones o aspectos que engloban este aprendizaje complementario, estos son: (a) Autoestima Académica y Motivación Escolar (b) Clima de Convivencia Escolar (c) Participación y Formación Ciudadana (d) Hábitos de Vida Saludable.

#### **g. DSM-V**

Es el manual psiquiátrico, en su quinta edición, con un sistema multiaxial que considera cinco ejes:

Eje I: trastornos clínicos.

Eje II: trastornos de personalidad.

Eje III: enfermedades médicas.

Eje IV: problemas personales y ambientales.

Eje V: escala de evaluación global.



### **Abarcando seis Unidades de trabajo durante el año:**

- a. Gestión emocional
- b. Habilidades Socioemocionales
- c. Salud Mental
- d. Juegos lúdicos de socialización
- e. Los 4 Ejes de Convivencia Escolar
- f. Los IDPS

### **3.3. Estrategia de trabajo**

- a. Busca implementar estrategias que promuevan el desarrollo personal y social de sus estudiantes, contribuyendo a su calidad de vida y bienestar en general, como en su centro educativo en particular, mediante competencias sociales, vínculos positivos interpersonales, personales y emocionales.
- b. Los recursos a ocupar pueden ser físicos o virtuales, tecnológicos, a través de materiales escolares, presentaciones en Canvas o PPT, salidas pedagógicas, visitas a la sala de contención, a través de juegos, dinámicas, ejercicios diversos, etc. Siempre orientado desde el objetivo de la actividad y necesidades del grupo-curso.
- c. Las tres líneas de abordaje desarrolladas en este taller son:

- i. **Promoción**

Conjunto de acciones que busca fortalecer el bienestar y las habilidades en el desarrollo personal, competencias y destrezas de las personas en el ámbito socioemocional y prosocial.

- ii. **Prevención**

Conjunto de acciones que buscan reducir y anteponerse de manera protectora en las probabilidades de desarrollar una situación de riesgo, enfermedades o estados de malestar del desarrollo socio-psico-emocional.

- iii. **Intervención**

Conjunto de acciones orientados a los factores psicosociales y sus efectos en el entorno escolar



d. El taller aborda cuatro líneas de acciones que promueven las temáticas y actividades en la siguiente dirección: la socialización, la recreación, la psicoeducación, la contención:

i. **Socialización**

Proceso de adquisición, interiorización e integración de valores sociales y normas de comportamientos propios de un grupo social o cultural, con el fin de posibilitar su adaptación al contexto social, promoviendo el desarrollo de la empatía, el respeto, las formas de comunicación, trabajo en equipo, la inclusión, las reglas de conducta, habilidades sociales, autoconocimiento, confianza y el conocimiento del otro.

ii. **Recreación**

Actividades destinadas al esparcimiento físico y mental; tales como a actividades de distracción, distensión y ocio, promoviendo un clima relacional de sana convivencia y de autocuidado contra el estrés.

iii. **Psicoeducación**

Espacio de educación e información sobre los procesos psicológicos, emocionales, físicos, sociales y comportamentales respecto a temáticas propias del ser humano y su ciclo evolutivo, promoviendo espacios de conocimiento, motivación y reflexión.

iv. **Contención**

Actividades destinadas a activar la calma, la serenidad, y la regulación emocional a través de ejercicios, promoviendo el desarrollo de el acompañamiento, auto y co-regulación y espacios de expresión emocional.

### **3.4. Programa**

Las temáticas tratadas en el año 2025, divididas por semestres, son las siguientes:



### Primer Semestre

| Mes   | Temáticas a trabajar   |
|-------|--|
| Marzo | <ul style="list-style-type: none"><li>● Actividades de retorno a clases.</li><li>● Dinámica de socialización y conocimiento del curso.</li><li>● Aplicación del DIA.</li><li>● Actividad de la semana contra el ciberacoso.</li><li>● Actividades en el ámbito socioemocional.</li></ul>   |
| Abril | <ul style="list-style-type: none"><li>● Actividades en el ámbito socioemocional .</li><li>● Actividad IDPS: Autoestima Académica y Motivación Escolar (AAME).</li><li>● Dinámica de socialización y actividad IDPS AAME.</li><li>● Actividad IDPS: Hábito de vida saludable.</li><li>● Actividades de los ejes del Plan de Gestión de Convivencia Escolar.</li><li>● Taller introductorio a la Salud Mental.</li></ul> |
| Mayo  | <ul style="list-style-type: none"><li>● Actividades de los ejes del Plan de Gestión de Convivencia Escolar.</li><li>● Taller introductorio a la Salud Mental.</li><li>● Talleres de Salud Mental</li><li>● Actividad IDPS: Autoestima Académica y Motivación Escolar (AAME).</li><li>● Sala de contención.</li></ul>   |
| Junio | <ul style="list-style-type: none"><li>● Encuesta de percepción sobre IDPS.</li><li>● Encuesta de percepción de Salud Mental.</li><li>● Evaluación del taller del 1° semestre.</li><li>● Juegos recreativos.</li><li>● Actividades de cierre.</li></ul>   |

### Segundo Semestre

*En construcción...*

Este se elaborará durante el primer semestre de 2025.

### 3.5. Evaluación

Este año, al igual que años anteriores, el taller será evaluado por el estudiantado en dos momentos:

- Mes de junio:** evaluación del taller correspondiente al 1° semestre.
- Mes de noviembre:** evaluación del taller correspondiente al 2° semestre.

Arrojando una evaluación final de los indicadores en el mes de diciembre, promedio de las dos evaluaciones anteriormente mencionadas.

Los elementos a evaluar son:

- Curso.



- Género
- Percepción de utilidad de los talleres
- Calificación del taller
- Aspectos positivos
- Aspectos a mejorar
- Evaluación de la dupla psico-docente
- Observaciones.

#### 4. Horarios psicólogos

A continuación, se desglosa el horario de taller 2025 de cada uno/a de los/as psicólogos/as:

##### 4.1. Alicia Munizaga Aguilera

PSICÓLOGO/A: ALICIA MUNIZAGA

ENCARGADO/A: PSICÓLOGA (BSSM) NIVELES 2° 3° y 4°

| Hora                   | Lunes | Martes                         | Miércoles                   | Jueves                                       | Viernes |
|------------------------|-------|--------------------------------|-----------------------------|--|---------|
| 8:00- 8:45             | 1*    | 7E                             |                             | 8A   |         |
| 8:45- 9:30             | 2*    | 7E                             |                             | 8A   | 7A      |
| 9:30-10:15             | 3*    |                                |                             |  | 7A      |
| Recreo: 10:15 – 10:40  |       |                                |                             |  |         |
| 10:40-11:25            | 4*    | 2E                             | 4C                          | 4D   | 3E      |
| 11:25-12:10            | 5*    | 2E                             | 3D                          | 3A   | 3F      |
| Recreo 12:10 – 12:30   |       |                                |                             |  |         |
| 12:30 – 13:15          | 6*    | 7D                             | 8C                          | 1C   | 1B      |
| 13:15 – 14:00          | 7*    | 7D                             | 8C                          | 1C   | 1B      |
| Almuerzo 14:00 – 14:55 |       |                                |                             |  |         |
| 14:55 – 15:40          | 8*    | 4B                             | 1F                          |  |         |
| 15:40 - 16:25          | 9*    | Reunión BSySM<br>16:00 a 17:30 | 1F                          |  |         |
| 16:25 - 18:00          | 10*   |                                | REU UCE/BS<br>18:30 a 17:30 | Reunión Depto<br>Bienestar<br>Socioemocional |         |

##### 4.2 Valentina Palma Dunn

PSICÓLOGO/A: VALENTINA PALMA

ENCARGADO/A: PSICÓLOGA (BSSM) NIVELES 7° 8° y 1°

| Hora                   | Lunes | Martes                         | Miércoles                   | Jueves                                       | Viernes |
|------------------------|-------|--------------------------------|-----------------------------|--|---------|
| 8:00- 8:45             | 1*    | 8D                             |                             | 2C   | 2F      |
| 8:45- 9:30             | 2*    | 2D                             | 8D                          | 2C   | 2F      |
| 9:30-10:15             | 3*    | 2D                             |                             |  |         |
| Recreo: 10:15 – 10:40  |       |                                |                             |  |         |
| 10:40-11:25            | 4*    | 7B                             | 7C                          | 1D   | 2B      |
| 11:25-12:10            | 5*    | 7B                             | 7C                          | 1D   | 2B      |
| Recreo 12:10 – 12:30   |       |                                |                             |  |         |
| 12:30 – 13:15          | 6*    |                                | 1E                          | 3B   | 4A      |
| 13:15 – 14:00          | 7*    | 3C                             | 1E                          | 4G   |         |
| Almuerzo 14:00 – 14:55 |       |                                |                             |  |         |
| 14:55 – 15:40          | 8*    |                                | 4E                          |  |         |
| 15:40 - 16:25          | 9*    | Reunión BSySM<br>16:00 a 17:30 | 4F                          |  |         |
| 16:25 - 18:00          | 10*   |                                | REU UCE/BS<br>18:30 a 17:30 | Reunión Depto<br>Bienestar<br>Socioemocional |         |



#### **4.3. Distribución de clases de cada psicólogo/a con su dupla docente.**

| <b>ALICIA MUNIZAGA</b><br><br>CURSOS: 18<br>HORAS: 29 | CURSO  | DÍA       | HORA  | PROFESOR/A |
|---|--------|-----------|-------|------------|
|   | 7A     | VIERNES   | 2-3   | LYON       |
|   | 7D     | LUNES     | 6-7   | CÁCERES    |
|   | 7E     | LUNES     | 1-2   | CÁCERES    |
|   | 8A     | JUEVES    | 1-2   | CÁCERES    |
|   | 8C     | MARTES    | 6-7   | CÁCERES    |
|   | 1B     | VIERNES   | 6-7   | MANRÍQUEZ  |
|   | 1C     | JUEVES    | 6-7   | MANRÍQUEZ  |
|   | 1F     | MARTES    | 8-9   | MANRÍQUEZ  |
|   | 1G     | MIÉRCOLES | 7-8   | MANRÍQUEZ  |
|   | 2A     | MIÉRCOLES | 4-5   | MANRÍQUEZ  |
|   | 2E     | LUNES     | 4-5   | MANRÍQUEZ  |
|   | 3A     | JUEVES    | 5     | ZAMORA     |
|   | 3D     | MARTES    | 5     | ZAMORA     |
|   | 3E     | VIERNES   | 4     | ZAMORA     |
|   | 3F     | VIERNES   | 5     | CÁCERES    |
|   | 4B     | LUNES     | 8     | MANRÍQUEZ  |
| 4C  | MARTES | 4         | REYES |            |
| 4D  | JUEVES | 4         | REYES |            |

| <b>VALENTINA PALMA</b><br><br>CURSOS: 18<br>HORAS: 30 | CURSO  | DÍA       | HORA  | PROFESOR/A |
|---|--------|-----------|-------|------------|
|   | 7B     | LUNES     | 4-5   | LETZKUS    |
|   | 7C     | MARTES    | 4-5   | LYON       |
|   | 8B     | MIÉRCOLES | 4-5   | CÁCERES    |
|   | 8D     | MARTES    | 1-2   | CÁCERES    |
|   | 8E     | MIÉRCOLES | 2-3   | CÁCERES    |
|   | 1A     | MIÉRCOLES | 7-8   | ZAMORA     |
|   | 1D     | JUEVES    | 4-5   | MANRÍQUEZ  |
|   | 1E     | MARTES    | 6-7   | MANRÍQUEZ  |
|   | 2B     | VIERNES   | 4-5   | MANRÍQUEZ  |
|   | 2C     | JUEVES    | 1-2   | MANRÍQUEZ  |
|   | 2D     | LUNES     | 2-3   | MANRÍQUEZ  |
|   | 2F     | VIERNES   | 1-2   | MANRÍQUEZ  |
|   | 3B     | JUEVES    | 6     | CÁCERES    |
|   | 3C     | LUNES     | 7     | ZAMORA     |
|   | 4A     | VIERNES   | 6     | CÁCERES    |
|   | 4E     | MARTES    | 8     | REYES      |
| 4F  | MARTES | 9         | REYES |            |
| 4G  | JUEVES | 7         | REYES |            |

#### **5. Sala de contención.**

La sala de contención (también denominada de psicomotricidad e integración sensorial), actualmente dos salas en el Establecimiento, tiene como objetivo establecer un espacio orientado a brindar herramientas de autorregulación a estudiantes que lo requieran, favoreciendo el autocuidado y la promoción de la salud mental.

Además de la promoción de la regulación emocional y salud mental, presenta el desarrollo de la psicomotricidad como un conjunto de habilidades motoras y capacidades mentales que permiten a una persona controlar y coordinar sus movimientos de manera consciente. Estas habilidades van más allá de una actividad física, ya que permiten al estudiante potenciar la comunicación, expresión y relación con su entorno.

Elementos que componen la sala de contención.



- Piscina de pelotas sensorial.
- Mantas de peso.
- Sacos.
- Pouf.
- Balones.
- Aros.
- Muro de escalada
- Huellas.
- Audífonos con cancelación de ruidos.
- Cascada de trenzas
- Plintos de espumas
- Peluches de contención.
- Materiales gráficos: mandalas, sudoku, sopas de letras, etc.

La sala de contención es un espacio normado, bajo directrices regulatorias, que permiten el uso consciente y adecuado por las y los estudiantes, supeditado a un protocolo (procedimiento) de Sala de Contención. Por tanto, presenta una serie de orientaciones y lineamientos para el uso y cuidado de ambas instalaciones.

Algunas acciones que debe desarrollar el psicólogo/a a cargo al interior de la sala de contención son:

- 1) Realizar intervenciones individuales y grupales que promuevan el bienestar de las y los estudiantes.
- 2) Desarrollar un rol activo velando por el bienestar de las y los estudiantes y un funcionamiento óptimo de la sala.
- 3) Realizar un trabajo administrativo tales como: uso de planillas, enviar y responder correos, realizar registros de estudiantes a la sala de contención.



Actividades dentro de la sala bajo la responsabilidad del psicólogo/a a cargo:

| Horario y Dia                  | Relajación muscular progresiva de Jacobson. | El juego de las estaciones.                  | La danza de los colores                       | Juego con elementos de diferentes texturas  | El juego de las posturas de yoga |
|--------------------------------|---|--|---|---|----------------------------------|
| Lunes<br>10:15 - 10:40 hrs     | 21 de Abril -<br>26 de Mayo                 |  |   |   |                                  |
| Martes<br>14:00 - 14:45 hrs    |   | 01 de Abril -<br>06 de Mayo -<br>10 de Junio |   |   |                                  |
| Miércoles<br>10:15 - 10:40 hrs |   |  | 26 de Marzo -<br>30 de Abril -<br>04 de Junio |   |                                  |
| Jueves<br>14:00 - 14:45 hrs    |   |  |   | 17 de Abril -<br>22 de Mayo-<br>26 de Junio |                                  |
| Viernes<br>10:15 - 10:40 hrs   |   |  |   |   | 11 de Abril -<br>09 de Mayo      |

El cronograma de trabajo -mediante el formato de una carta Gantt- es el siguiente:

| Primer Semestre                             |       |   |       |   |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |
|---|-------|---|-------|---|---|---|---|------|---|---|---|-------|---|---|---|
| Actividades                                 | Marzo |   | Abril |   |   |   |   | Mayo |   |   |   | Junio |   |   |   |
|   | 3     | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 |
| Relajación muscular progresiva de Jacobson. |       |   |       |   |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |
| El juego de las estaciones.                 |       |   |       |   |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |
| La danza de los colores                     |       |   |       |   |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |
| Juego con elementos de diferentes texturas  |       |   |       |   |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |
| El juego de las posturas de yoga            |       |   |       |   |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |



El horario de atención de la sala de contención y los psicólogos/as responsables:

| Hora                                      | Lunes     | Martes              | Miércoles     | Jueves    | Viernes                                   |        |
|---|-----------|---------------------|---------------|-----------|---|--------|
| 08:00 / 08:45                             | Camila    | Camila              | Camila        | Camila    | Camila                                    |        |
| 08:45 / 09:30                             | Camila    | Camila              | Camila        | Camila    | Camila                                    |        |
| 09:30 / 09:50                             | Francisca | Valeska             | Francisca     | Valeska   | Francisca                                 |        |
| 09:50 / 10:15                             | Camila    | Camila              | Camila        | Camila    | Camila                                    |        |
| <b>1º Recreo (Camila) 10:15 / 10:40</b>   |           |                     |               |           |   |        |
| 10:40 / 11:25                             | Camila    | Camila              | Camila        | Camila    | Camila                                    |        |
| 11:25 / 11:50                             | Camila    | Camila              | Camila        | Camila    | Camila                                    |        |
| 11:50 / 12:05                             | Valeska   | Constanza           | Constanza     | Constanza | Constanza                                 |        |
| <b>2º Recreo (Camila) - 12:10 / 12:30</b> |           | <b>12:10- 12:55</b> |               | Camila    | <b>2º Recreo (Camila) - 12:10 / 12:30</b> |        |
| 12:30 / 13: 15                            | Camila    | Camila              | 12:55- 13:35  | Valeska   | Camila                                    | Camila |
| 13:15 / 14:00                             | Camila    | Camila              | 13:35 – 14:20 | Camila    | Valeska                                   | Camila |
| 14:00 / 14: 45                            | Francisca | Francisca           | 14:20- 15:05  | Camila    | Camila                                    |        |
| 14:55 / 15:40                             | Camila    | Camila              |               | Camila    | Camila                                    |        |
| 15:40 / 16: 25                            | Camila    | Camila              |               | Camila    | Camila                                    |        |

