



RETORNO A CLASES

Tips para preparar y motivar a nuestros hijos de cara al nicio de año escolar



1. Establezca una rutina de sueño: Durante el verano, los niños/as a menudo duermen y despiertan mas tarde de lo que lo hacen durante el año escolar. Se recomienda suspender las pantallas 2 horas antes de acostarse, planificar la ducha durante la noche, leer un libro o contar un cuento para preparar el ambiente adecuado para conciliar el sueño. Asegurar horas adecuadas de sueño evitara cansancio y desconcentración, factor importante durante la primera semana.

2. Procure darse el tiempo para un desayuno nutritivo:

Es una buena costumbre para enfrentar el día con energía, evitar nauseas matutinas y tener mejor desempeño. Asegúrese que su hijo/a este comiendo una dieta saludable y equilibrada que incluya frutas, verduras, snack de frutos secos, etc.



3. Despedida segura: Deseeele que lo pase bien, aclararle que lo pasarán a buscar al final de la jornada, estar tranquilos y darle un abrazo. Es importante transmitirles tranquilidad y confianza para que no se angustien ni visualicen el ingreso a clases como una situación dificil e indeseable.



4. Ayude en la organización de su horario: Ayude a su hijo/a a organizar su horario semanal, incluyendo tiempo para la tarea, actividades extracurriculares y tiempo libre. Esto les ayudará a administrar su tiempo de manera efectiva y a reducir estrés.

