



# Escuela de padres

PÁGINA 13  
VIVELAVIVA.ES



IR AL COLE  
EN TIEMPOS  
DE COVID



# IR AL COLE EN TIEMPOS DE COVID

Tanto para los niños  
como para los padres  
(y no nos olvidemos  
de los profesores),  
esta vuelta al cole ha sido  
completamente diferente.

El momento actual ha generado  
situaciones que no son las más  
idóneas para empezar bien  
el día a día. Es por eso  
que hoy vamos a recomendar  
una serie de pautas  
que consideramos importantes  
y nos ayudarán a crear un clima  
adecuado para afrontar  
el ir al cole cada mañana.



# IR AL COLE EN TIEMPOS DE COVID

## **UN BUEN DESPERTAR**

Dormir las horas necesarias ha de acompañarse con un despertar agradable, con tiempo y sin prisas. Un sonido agradable de despertador, una música suave y unas palabras positivas, ayudan mucho.

## **ESTABLECER RUTINAS**

Generar hábitos educa y además nos sirve para medir bien los tiempos.

Hay días en los que estarán más receptivos y en otros más cansados, por lo que saber el tiempo empleado en las diferentes tareas de la mañana nos servirá para tener un margen y acabar llegando puntuales.



# IR AL COLE EN TIEMPOS DE COVID

## **UN BUEN DESAYUNO**

La dosis de energía primordial para afrontar el día. Desayunar bien aportará energía física y mental para rendir en el colegio en las mejores condiciones. Leche o derivados, pan, cereales y fruta o zumo son recomendados.

## **REPASAR LA MOCHILA**

Es recomendable dejarla revisada la noche anterior, pero si no se ha podido, un vistazo antes de salir de casa nos permitirá ver si está todo correcto o falta algún elemento.

Dejar de hacer una actividad o no llevar la tarea por ese descuido sería una pena.



# IR AL COLE EN TIEMPOS DE COVID

## **UNA BUENA CONVERSACIÓN**

Mantener una charla distendida de camino al cole irá terminando de despertarlos y creará un buen clima para empezar la primera hora. Muy importante: nada de discusiones o generar tensiones que puedan influir en la jornada escolar.

## **HABLAR DE SUS INTERESES**

Esta charla puede ayudarnos a conocer qué cuestiones tratan en el cole, cómo se relacionan con los amigos y qué temas les gustan. Una información muy valiosa para saber cómo evolucionan nuestros hijos.