



# Escuela de padres

PÁGINA 13  
VIVELAVIVA.ES



IR AL COLE  
EN TIEMPOS  
DE COVID





# 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.