



REGRESO A CLASES

RECOMENDACIONES Y TIPS





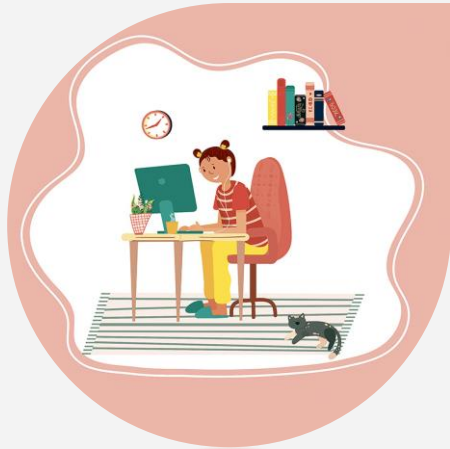
Sabemos que el regreso a clases puede difícil para los niños y para todos en casa, por eso extendemos para ustedes las algunas recomendaciones:

Recuperemos poco a poco los horarios y rutinas de sueño. De manera paulatina se deben retomar los horarios adecuados, por ejemplo, cada semana acostarse una hora más temprano.



Construir de nuevo una rutina diaria que no sólo incluya los momentos de estudio en la mañana, también, la organización del tiempo durante las tardes (tiempo de juego, de estudio, de ver Tv).

Diseñen un espacio adecuado para las clases de los niños en el que puedan tener su equipo de cómputo, sus útiles escolares y puedan realizar las actividades de clases cómodamente.



Retomen rutinas de alimentación (desayunar, merendar, almorzar) teniendo en cuenta el horario de las clases

Resalten los aspectos positivos de volver al colegio y motívenlos a iniciar con mucha energía y expectativa el nuevo año escolar



EQUIPO DE PSICOORIENTACIÓN PRIMARIA COLEGIO CLARET

Carmen Eliza Valencia
carmen.valencia@claret.edu.co

Johanna Naranjo
johanna.naranjo@claret.edu.co

