Consejos para el regreso a clases 2023

Estimados apoderados y estudiantes:

Les damos la más cordial bienvenida al año escolar 2023 y esperamos que sea un año exitoso para cada uno de ustedes. A continuación, les compartimos algunos consejos básicos para promover un buen retorno a clases.

Equipo de Especialistas / Programa de Integración Escolar (PIE)

Katherine Vergara Contreras

Coordinación PIE

Colegio Albert Einstein

5 sugerencias para un exitoso comienzo de año

CONSEJOS PARA LA FAMILIA

RETOMAR RUTINAS E HIGIENE DE SUEÑO

- Disminuir el tiempo en pantallas.
- Acostarse temprano (21:00 hrs. aprox.)
- Evitar el consumo de alimentos en la noche.
- Recuerda colocar alarma indicando la hora de acostarse.

PREPARAR MOCHILA Y UNIFORME

- Establecer horario diario para la revisión de mochila, útiles necesarios y colación.
- Otorgar uniforme limpio en un lugar accesible para el estudiante.

DESAYUNO SALUDABLE

- Consumir frutas, cereales, lácteos, etc.
- Evitar alimentos altos en azúcares y grasas saturadas.
- Recuerda que la buena alimentación favorece la atención, memoria y evita periodos de irritabilidad.

PREPÁRATE PARA EL TACO

- Establece una hora fija de salida al colegio (tiempo de anticipación).
- Ordenar el día anterior lo necesario para llevar al colegio.

CONVERSACIONES IMPORTANTES

Converse con los estudiantes de:

- Emociones y sentimientos.
- Objetivos y metas a lograr el presente año.
- Fortalezas y debilidades.

Las redes de apoyo familiar son indispensables para el desarrollo personal y académico del estudiante.

Programa de Integración Escolar

Colegio Albert Einstein

5 sugerencias para un exitoso comienzo de año

TIPS PARA EL ESTUDIANTE

SUEÑO Y DESCANSO

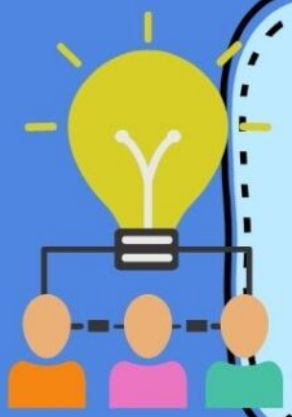
- No uses el celular antes de dormir.
- Respeta tus 8 horas de sueño.
- Acuerda con tus tutores/apoderados la hora para el descanso (coloca una alarma).

MOCHILA Y UNIFORME

- Ordena tu mochila con anticipación (cuadernos, útiles y colación). Uso de calendario escolar.
- Ordena tu uniforme el día anterior.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Consume frutas, cereales, lácteos, etc.
- Evitar comer alimentos altos en azúcares y grasas saturadas para prevenir somnolencia.
- Recuerda que un buen desayuno te aporta energía, concentración y mejora tu ánimo.



RECUERDA:

- Conversar acerca de tus miedos.
- Expresar tus emociones y sentimientos.
- Pedir ayuda cuando lo necesites.
- Establecer metas y objetivos para el año 2023.