

Estimadas familias del Colegio Merceditas de San Martín de CESAP:

Nos acercamos al inicio de un nuevo ciclo escolar y queremos acompañarlos con algunas recomendaciones que pueden ayudar a que nuestros niños y niñas retomen la rutina de manera gradual, segura y tranquila.

La vuelta al colegio implica volver a organizar tiempos, hábitos y responsabilidades.

Para que este proceso sea positivo, sugerimos:

1. Reorganizar los horarios de a poco

Unas semanas antes del inicio de clases, comenzar a ajustar progresivamente los horarios de sueño y de levantarse. Adelantar cada día 15 o 20 minutos puede facilitar la adaptación sin generar malestar.

2. Mejorar la rutina de descanso

Es importante establecer una rutina nocturna tranquila: cenar liviano, evitar pantallas al menos una hora antes de dormir y generar un ambiente relajado. El descanso adecuado favorece la concentración, el buen ánimo y el aprendizaje.

3. Regular el uso de pantallas

Durante el período previo al inicio escolar, es recomendable disminuir gradualmente el tiempo frente a dispositivos electrónicos. Proponer actividades alternativas como lectura, juegos de mesa, dibujo o actividades al aire libre ayuda a recuperar hábitos saludables.

4. Conversar sobre la vuelta a clases

Hablar con sus hijos sobre el regreso, escuchar cómo se sienten, recordar experiencias positivas y transmitir tranquilidad les brinda seguridad emocional. Es importante reforzar que la escuela es un espacio de aprendizaje, crecimiento y encuentro.

5. Preparar juntos los útiles y el uniforme

Organizar los materiales con anticipación genera entusiasmo y sensación de preparación. Involucrarlos en estos pequeños preparativos fortalece su autonomía y responsabilidad.

6. Retomar hábitos saludables

Mantener horarios regulares de comidas, promover una alimentación equilibrada y fomentar momentos de juego y actividad física contribuyen a una adaptación más armoniosa.

El acompañamiento familiar es fundamental en este proceso. Con paciencia, diálogo y organización, la vuelta al colegio puede convertirse en una experiencia positiva y segura para todos.

Agradecemos, como siempre, el compromiso y el acompañamiento constante de cada familia.

COLEGIO MERCEDITAS DE SAN MARTÍN CESAP

