



VUELTA AL COLE

TAREAS ESCOLARES

No dejar para último momento las tareas escolares que se debían hacer durante el verano

RUTINAS

Es importante ir reestableciendo las rutinas del día a día: horarios de sueño, comidas, limitación de tiempo en pantallas y dispositivos móviles..., antes de iniciar el curso escolar.

MATERIAL ESCOLAR

Preparar juntos el material escolar que sea necesario para el curso puede ayudar en la motivación de los más jóvenes ante la llegada del nuevo curso.

SÉ POSITIVO

Es importante hablar de las cosas positivas del curso escolar: aprender cosas nuevas, volver a ver a los amigos, conocer a gente nueva...



ita.

especialistas en salud mental

www.italudmental.com

@italudmental.com

900 500 535