



# Prepárese para la escuela

Un nuevo año escolar puede traer emoción y ansiedad tanto a los padres como a los hijos.

## A ALISTARSE

- Reduzca el estrés empezando temprano las compras escolares. Revise las reglas de vestuario y los artículos escolares que necesite.
- Dos semanas antes de empezar las clases, fije una nueva rutina para acostarse para que los niños se acostumbren al día escolar.
- Los niños pequeños deben acostarse más temprano que los más grandes. De 3 a 5 años necesitan dormir entre 11 y 13 horas. De 5 a 12 años necesitan dormir entre 10 y 11 horas. Los adolescentes necesitan dormir al menos 9 horas.
- Visite la escuela y reúnase con los maestros si puede.

## EL PRIMER DÍA

- Actúe de manera optimista y tranquila para calmar al niño y reducir su ansiedad.
- Asegúrese de que el niño coma un desayuno saludable.
- Empiece una rutina para la tarea y escoja un lugar para hacerla.

