

Medio ambiente de nuestro colegio les da la más cordial bienvenida al regreso a clases 2023.

Y que mejor entregándoles algunas sugerencias para este retorno sano y saludable.

Algunas cosas que podemos hacer son:

- Prepare un lugar especial donde puedan estudiar. Encuentre una manera de hacer las actividades escolares de manera entretenida. Configure un horario para cada día, con comidas, horarios para comerse un bocadillo, tiempo para compartir con la familia, y tiempo de juegos.



- **Dormir.** Al igual que todos nosotros, nuestros(as) escolares dormirán mejor con una rutina regular y de tranquilidad antes de acostarse, y sin mirar pantallas en sus dormitorios.

• **Alimentos saludables y nutritivos.** Sus alumnos(as) pueden ayudar a planificar qué alimentos saludables les gustarían para las comidas y refrigerios. Asegúrese de ofrecer una fruta o verdura, proteína y carbohidratos en cada comida para mantenerlos con energía.



- **Ejercicio.** El ejercicio ayuda para casi todo.