



Creando hábitos saludables: Una guía práctica



Para Mejor Asistencia:

- Establezca una hora fija para dormir
- Prepare la ropa y la mochila la noche antes
- Despiértese a la misma hora cada día
- Programe citas médicas después de la hora escolar cuando sea posible

Para una Mejor Conexión Hogar-Escuela:

- Lea los mensajes y avisos de la escuela
- Asista a reuniones de padres y maestros
 - Pregúntale a su hijo/a sobre su día
 - Hable con los maestros si tiene preguntas

Para Crear Rutinas:

- Levántate a la misma hora cada día
- Desayuna de manera saludable
- Empieza la tarea a la misma hora todos los días
- Limita el tiempo frente a las pantallas
- Acuéstate a la misma hora cada noche

Asistir a la escuela todos los días ayuda a su hijo/a a:

- Aprender nuevas habilidades
- Formar amistades
- Mantenerse al día con las tareas
- Sentirse seguro

