

DISTRITO ESCOLAR METROPOLITANO DE MADISON

¡LA ASISTENCIA *DIARIA* ES IMPORTANTE!

CONSEJOS para empezar mejor el día

En la tarde (el secreto del éxito!):

- Establezca la regla de que las tareas deben hacerse la noche anterior.
- Pídale a su hijo que enumere los retos que encara cada mañana, por ejemplo: compartir el baño, vestirse, desayunar, recordar llevar el almuerzo, la mochila y llegar al paradero del autobús a tiempo.
- Ayúdele a su hijo a trazar un plan para poder encarar esos retos - si se mueve muy lentamente, puede que necesite levantarse 15 minutos más temprano.
- escoja la ropa y haga el almuerzo la noche anterior.
- Recuérdele a su estudiante que ponga las tareas en la mochila.
- La rutina de la hora de acostarse incluye un tiempo de relajación **SIN TV**.
- Establezca una hora fija para irse a acostar, alerte a su hijo 30 minutos antes y de nuevo 10 minutos antes de la hora.
- Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente
 - Los niños de 6 a 9 años necesitan por lo menos 10 horas de sueño
 - Los de 10 a 12 años necesitan por lo menos 9+ horas de sueño
- Ponga la alarma lo suficientemente temprano para empezar el día con calma
- Su hijo debe irse a la cama a la misma hora cada noche y levantarse a la misma hora cada mañana.

En la mañana:

- Levántese antes que su hijo
- Empiece el día con calma y abrazos en vez de con gritos a amenazas para levantar a su hijo - no le diga cosas tales como: eres perezoso, malhumorado, quejumbroso, desorganizado u otras palabras de ese tipo.
- Tomen desayuno - es la comida más importante del día- ¡Es alimento para el cerebro!
- ¡Salgan de la casa lo suficientemente temprano para llegar a tiempo a la escuela!