

Megacity destaca la importancia de ayudar a los hijos en la vuelta al colegio

Es fundamental ir preparando en terreno antes del inicio de curso en septiembre adaptando los ritmos de los niños al horario del cole

La vuelta a madrugar es uno de los momentos más difíciles de lidiar entre padres e hijos ya que necesitan un periodo de ajuste a las nuevas rutinas. Volver al colegio, en cualquiera de sus modalidades, puede suponer para los niños/as un síndrome postvacacional.

En Megacity, tienda online de material escolar barato, saben lo importante que es anticiparse una semana o diez días antes del inicio de las clases adaptándose poco a poco al nuevo horario de forma progresiva para que se vayan habituando a la rutina.

Consejos para ayudar a los hijos en la vuelta al colegio:

- Establecer una hora de ir a dormir y otra de levantarse, de forma progresiva unas dos semanas antes de iniciar el periodo lectivo. Si es posible, mantener el horario en fin de semana.
- Desayunar en familia de forma adecuada y sana para mejorar el rendimiento físico y mental de todos los miembros.
- Preparar el material escolar con tiempo y hacer la lista de lo que se necesita para el curso escolar: libretas, bolígrafos, carpetas, lapiceros, libros... Para que el primer día tengan todo lo necesario en su mochila.
- Los deberes del verano es importante repasarlos para que sientan apoyo antes de comenzar el curso.
- Actividades físicas durante las tardes en lugar de ver la televisión para que eliminen las preocupaciones y el estrés y comiencen a adaptarse a las posibles clases extraescolares fuera de la pantalla.
- Elegir la mochila perfecta que no repercuta en problemas de espalda. Hay de muchas variedades y adaptadas a cada edad.

Sea el inicio de curso presencial u online es necesario tenerlo todo a punto para que los hijos ganen confianza en ellos mismos e inicien el curso con mucha ilusión y ganas. Si necesita material escolar,

en Megacity podrás encontrar muchas referencias de todo lo necesario para el inicio de curso.

Datos de contacto:

Maria

976071031

Nota de prensa publicada en: [Zaragoza](#)

Categorías: [Educación Aragón Ocio para niños Cursos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>