Publicado en Zaragoza el 23/07/2020

#  [Megacity destaca la importancia de ayudar a los hijos en la vuelta al colegio](http://www.notasdeprensa.es)

## 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: [https://www.notasdeprensa.es/megacity-destaca-la-importancia-de-ayudar-a](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Educación Aragón Ocio para niños Cursos



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)