

# Ed Extras

Información práctica sobre el aprendizaje, cortesía de Reading Rockets, Colorín Colorado y LD Online

## ¡No más de la locura matutina!

*Calma. Relajamiento. Sonrisas.* Rara vez, éstas palabras se escuchan de la boca de los padres al describir la rutina matutina de los días escolares. Nadie quiere empezar su día con un frenético lío de zapatos sin atar y desayunos en la mano en lo que llega el autobús escolar. Siga estas cinco breves recomendaciones para limar las asperezas de esas mañanas.

### **Empaque los almuerzos la noche anterior**

Si su hijo lleva almuerzo a la escuela, empáquelo la noche anterior. Un simple truco para evitar que esos sándwiches de crema de cacahuete y mermelada se humedezcan es que unte de cacahuete ambas piezas de pan. ¿Quejas sobre las rodajas de manzana ennegrecidas? Remoje las rodajas de manzana en jugo de naranja o Sprite antes de empacarlas.

### **Empaque la mochila de libros**

Mientras usted empaqueta el almuerzo, pídale a su hijo que prepare su mochila. Haga una doble verificación sobre cosas como libros de la biblioteca, formas de permisos de paseos de campo u otras autorizaciones o otras cosas especiales que deban regresarse a la escuela.

### **Piense en el menú del desayuno**

Con su hijo trabajen y preparen juntos una breve lista de alimentos saludables que son aceptables para el desayuno. La lista se convertirá en un menú que se puede pegar en el refrigerador y que servirá para pedirle a su hijo que la llene antes de irse a la cama. O bien, si es demasiado difícil elegir por la noche, la breve lista facilitará la elección por la mañana.

### **¿Llevas puesto qué?**

Muchos niños toman decisiones sobre la moda que difieren de la elección de los padres. Decida de antemano lo que es apropiado para llevar a la escuela. A continuación, deje que su hijo elija entre esas prendas. El sentido de individualidad y la elección son elementos importantes para muchos niños de edad escolar.

### **Adelante, ponga la alarma del reloj**

Ahora fíjela 10 minutos antes. Hasta que se establezca una buena rutina escolar, reconozca que todo le tomará tiempo extra. Déle a su hijo (¡y usted misma(o)!) el colchón de unos pocos minutos extras. Una vez que su rutina haya quedado bien establecida, usted puede encontrar que pueden levantarse un poco más tarde.

Estas cinco recomendaciones quizás no puedan limar todas las asperezas de su rutina matutina, pero sí podrán dejar a su familia sintiéndose un poco más tranquila, relajada, y quién sabe, tal vez hasta, ¡más sonriente!

**Para enterarse de todas nuestras ideas sobre el regreso a la escuela, visite:**  
[www.ColorinColorado.org/articulo/26523](http://www.ColorinColorado.org/articulo/26523)

