

# ¡VUELTA AL COLE!

Comienza un **nuevo año escolar** y tenemos que estar preparados para acompañar a nuestros hijos en esta nueva aventura. Organizar nuestro tiempo con anticipación nos va a permitir encararlo sin estresarlos. Te acercamos algunos consejos útiles:

- Durante las vacaciones suelen cambiar sus horarios, es importante reajustarlos para poder **respetar las 8 horas de sueño**.
- Recordá sacar los turnos con el médico **con tiempo** para realizar los aptos físicos, como también para aplicarse las vacunas.
- Fomentemos una **alimentación saludable** que contenga vitaminas, hidratos de carbono y proteínas, por lo q debe incluir lácteos, cereales, frutas y verduras, carnes magras, huevos y pescados.
- **Controlemos el peso de las mochilas**, optá por una con carrito. Organizar todo la noche anterior, para llevar sólo lo necesario para el día, nos ayudará a cuidar sus espaldas.

