Inicio de clases 2023

¡VOLVAMOS AL COLE CON TODAS LAS PILAS!

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 estresarlo. Te acercamos algunos consejos útiles:

- Retomemos nuestros horarios: Durante las vacaciones suelen cambiar sus horarios, es importante reajustarlos para poder respetar las 8 horas de sueño.
- Realicemos los controles médicos con tiempo: recordá sacar los turnos con tiempo para realizar los aptos físicos, como también para aplicarse las vacunas.
- Fomentemos la alimentación saludable: una dieta sana debe contener 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.

LAMUTUAL
Asociación Mutualista de Empleados del Banco de la Provincia de Buenos Aires