ORGANIZACIÓN SEMANA 1 Y HORARIOS

Esta primera semana será un momento importante para toda nuestra comunidad educativa. Les pedimos leer con atención estas informaciones para asegurar una entrada organizada y feliz!



ENTRADA
7.40 : Entrada de los estudiantes de todos los niveles.

Caso particular de los CP :
½ grupo miércoles, ½ grupo jueves. Se mandará por interno los estudiantes que deberán presentarse el miércoles y los que deberán presentarse el jueves. Este día, las familias podrán acompañar al estudiante de CP hasta su clase.

El viernes, todos los estudiantes de CP tendrán clase y los estudiantes entrarán solos.

SALIDA
CP 13h30
CE1 13h40
CE2 13H50
CM1 14H00
CM2 14H10

A partir del lunes 9 de febrero, retomaremos el horario habitual de salida, a las 2.10pm.

Les recordamos la importancia de llegar a tiempo, para evitar que su hij@ esté estresado desde su inicio de jornada y también esperando al final del día. Una buena organización en casa y tomar en cuenta el tráfico de la ciudad, les permitirá respetar los horarios de la escuela.



ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

Los acompañamos para que este incio de año sea lo más fluído posible. Tener rutina es la base de nuestro trabajo en cojunto

LA ALIMENTACIÓN: CLAVE PARA EL CRECIMIENTO Y LA SALUD



Una buena alimentación es esencial en la infancia: proporciona la energía y los nutrientes que los niños necesitan para crecer, aprender y jugar con vitalidad. Apostar por una dieta equilibrada, variada y nutritiva es una inversión en su bienestar presente y futuro.

En el marco de nuestro compromiso como escuela con la salud y el cuidado del medio ambiente, invitamos a las familias a preparar meriendas y almuerzos con alimentos frescos, naturales y poco procesados, reduciendo al máximo los productos con empaques plásticos.
Asimismo, les recordamos la importancia de incluir siempre una botella reutilizable con agua, fomentando la hidratación saludable.
Recomendaciones para fomentar buenos hábitos alimenticios:
Ofrezca comidas y meriendas en horarios regulares, limitando los “picoteos” fuera de tiempo.
Evite que los niños coman corriendo o jugando: sentarse a la mesa previene atragantamientos y enseña a disfrutar la comida con calma.
Haga de la comida un momento agradable: evite presionar a su hijo(a) para que coma más de lo que necesita y limite el uso de pantallas, favoreciendo la conversación familiar.
Dé el ejemplo: los niños imitan lo que ven. Si usted mantiene hábitos de alimentación saludable, su hijo(a) aprenderá naturalmente a hacer lo mismo.
Controle las porciones y el tipo de alimentos: demasiados bocadillos durante el día disminuyen el a

Para más ideas y consejos prácticos, les invitamos a ver la grabación de la Escuela de Padres con la nutricionista Marisol Chavarría (2025).

EN EL FRANCO PROMOVEMOS LA ALIMENTACION SALUDABLE!

- Motivamos a las familias a enviar meriendas/ almuerzos saludables y en porciones adecuadas para los menores.
- Evitar los alimentas azucarados y/o ultra procesados
- En el nivel de primaria, los estudiantes son felicitados por el profesor y compañeros en su día especial. No se permite el envío de pasteles y/o dulces por parte de la familia.

EL SUEÑO: UN PILAR PARA EL BIENESTAR Y EL APRENDIZAJE

El sueño es fundamental para la salud y aún más durante la infancia, etapa en la que el cuerpo y el cerebro crecen y se desarrollan intensamente. Dormir bien no solo fortalece el sistema inmunológico, sino que también mejora la concentración, la memoria y el estado de ánimo, lo que favorece el aprendizaje en la escuela.

Aunque muchos niños se sientan ya “grandes”, siguen necesitando rutinas claras y el acompañamiento de los adultos para lograr un descanso reparador.
Recomendaciones para una buena rutina de sueño, basado sobre la Organización Mundial de la Salud:

⏱️ **¿Cuántas horas deben dormir?**

- Niños de 6 a 11 años: 9–11 horas de sueño continuo cada noche.

- Estas recomendaciones provienen de la OMS y de organismos especializados en salud del sueño infantil.



ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

Los acompañamos para que este incio de año sea lo más fluído posible. Tener rutina es la base de nuestro trabajo en cojunto



☀️ ¿Por qué es importante?

Mejora la atención, memoria y aprendizaje.

Reduce irritabilidad y favorece un mejor comportamiento.

Fortalece el sistema inmunológico.

Favorece el crecimiento físico y el desarrollo cerebral.

🛏️ Rutina de sueño en 9 pasos

Ambiente tranquilo: 30 min de actividades relajantes antes de dormir.

Sin pantallas: evitar tablets/TV 90 min antes.

Horario fijo: misma hora para dormir y despertar, incluso fines de semana.

Avisos previos: recordar la hora 30 min antes y luego 10 min antes.

Dar pequeñas elecciones: elegir pijama, cuento o peluche.

Rutinas diarias estables: comidas y juego a horarios similares.

Habitación adecuada: tranquila, oscura, ventilada y acogedora.

Cama solo para dormir: no usarla para jugar o ver TV.

Ritual relajante: cuento, música suave o una conversación afectuosa.

- La OMS recomienda que niños menores de 2 años no estén expuestos a pantallas recreativas (TV, tabletas, móviles).
- Para niños de 2 a 4 años, limita el tiempo de pantalla a 1 hora máxima al día de contenido de alta calidad, acompañado por un adulto.
- En niños de 6 años en adelante, no se establece un límite específico universal por la OMS, pero se recomienda fijar límites consistentes para que el uso recreativo de pantallas no interfiera con el sueño, la actividad física ni otras conductas saludables.
- El uso excesivo de pantallas puede alterar considerablemente el sueño, afectar la atención, la memoria y el desarrollo general.
- En cuanto a redes sociales (Instagram, TikTok, YouTube), aunque no hay una regla global de edad fijada por la OMS para su uso, muchos expertos y normativas nacionales recomiendan no permitirlas antes de los 13 años, o bien usarlas bajo supervisión y con restricciones claras.

Para más ideas y consejos prácticos, les invitamos a ver la grabación de la Escuela de Padres con la psícologa Ana Sofía Ruiz (2025).



TRANSPORTE Y PARQUEO

A continuación encontrarán algunas informaciones importantes para facilitarles el acceso al colegio.



USO DEL PARQUEO

ENTRADA

El parqueo abre a las 7am. Los niños quedan bajo la responsabilidad de la familia hasta la apertura de los portones azules, a las 7.15am.

SALIDA

El parqueo abre a las 1.40 pm.

Se pide amablemente de que una vez que su hij@ haya salido, puedan salir de inmediato del parqueo con su vehículo para evitar congestión.

BRIGADA DE PADRES

Desde el año escolar 2023 existe la "brigada de padres", para apoyar como comunidad educativa el uso del parqueo y facilitar la zona de drop-off, siendo la mejor forma para asegurar un uso del parqueo fluído y respetuoso. Para participar, pueden contactarla al correo : **brigada.lfc@franco.ed.cr**

Este año 2026 se seguirá esta colaboración y queremos recordar a toda la comunidad estudiantil y a las familias los aspectos cruciales para mantener la eficiencia y la seguridad en el proceso de drop-off:

- Espera en la fila antes de bajar a los estudiantes: Solicitamos a los padres no bajar a los niños hasta llegar a los espacios del área de drop-off.
- No bajar a los estudiantes en otros lugares: Recordamos a los padres que los niños deben ser bajados únicamente en los espacios de drop-off designados, incluso si son estudiantes mayores. Se trata de la seguridad de nuestros estudiantes.
- Permanencia del chofer en el vehículo: Pedimos a los conductores no bajarse del vehículo. En caso de que los estudiantes necesiten ayuda con objetos pesados, los miembros de la brigada estarán encantados de colaborar.
- Ubicación de pertenencias: Les pedimos amablemente que coloquen los bultos y loncheras de los estudiantes en los asientos delanteros, en lugar de la cajuela.
- Optimización del espacio de drop-off: Aprovechemos al máximo el área de drop-off y la asistencia de los brigadistas para reservar el estacionamiento a aquellos que realmente necesitan descender con sus hijos.
- Les recordamos la importancia de llegar antes de las 7.40am, para que las clases puedan empezar a la hora y que los niños lleguen tranquilos.



Sabemos que esta primera semana será intensa y relativamente complicada en cuánto al tema del uso del parqueo y del trafico al rededor del colegio. Esperemos su colaboración.

Contamos con el apoyo de las familias para un buen uso del parqueo y con siempre tener una actitud positiva, respetuosa y responsable para el bienestar de la comunidad.

MATERIAL Y UNIFORME

Nos faltan pocos días antes de iniciar!



UNIFORME

Los estudiantes de PREESCOLAR, portarán la gabacha del color que les corresponde, desde el primer día que se presenten en el Liceo y siempre que asistan a clases.

Color de la gabacha:

- TPS AMARILLA
- PS ROJO
- MS AZUL
- GS VERDE

La gabacha debe tener el escudo del Liceo, y únicamente el nombre del estudiante. Por debajo utilizarán ropa particular que sea cómoda y segura para la jornada escolar. Se recomienda el uso de zapatos deportivos, cerrados y fáciles de quitar/poner.

MATERIAL

El primer día de clases, las familias de maternelle deben llevar todos los materiales de la lista y entregar a la asistente y/o profesora de cada clase. Todos los materiales deben estar rotulados con el nombre y nivel del estudiante.

Lista de Materiales

Todos los materiales deben estar rotulados con el nombre del estudiante y solo se autorizará los materiales pedido por el colegio.

OBJETOS DE VALOR

La institución no se hace responsable por la pérdida o daño de objetos de valor, dispositivos electrónicos, relojes inteligentes, sumas de dinero elevadas u otros artículos que no sean necesarios para las actividades escolares.
Solo estará permitido el material solicitado al inicio del año escolar o indicado posteriormente por el equipo pedagógico.
Cualquier otro objeto, incluyendo juegos o juguetes, no estará autorizado dentro de la institución.





REUNIONES PADRES-PROFESORES



AGENDENSE!

TPS - PS: lunes 16 de febrero 16h

GS: lunes 16 de febrero 17h

MS: miércoles 18 de febrero 16h

CP: miércoles 18 de febrero 17h

CE1: martes 24 de febrero a las 16h

CE2: martes 24 de febrero 17h

CM1: miércoles 26 de febrero 16h

CM2: miércoles 26 de febrero 17h



