

LISTOS PARA VOLVER

*Recursos para afrontar
la vuelta al cole*





MI CHECKLIST de vuelta al cole

¿LO TENGO TODO?



Mi mochila

☐

Mi estuche

☐

Mi botella
de agua

☐

Mi agenda
o cuaderno

☐

Mi almuerzo
saludable

☐

Mi chaqueta

☐

Mis pañuelos

☐

¡Muchas ganas
de aprender!

☐

Reviso mi checklist y ¡listo para un gran día!





MI RUTINA DE MAÑANA

Paso a paso, para empezar bien el día

@DERECHOAVOLAR

1



Me despierto
y me estiro

☐

2



Me lavo los dientes
y la cara

☐

3



Me visto

☐

4



Desayuno algo
saludable

☐

5



Preparo mi mochila
y compruebo que
tengo todo

☐

6



Me pongo los zapatos
y recojo mi habitación

☐

7



Me despido
y salgo de casa

☐

8



¡Estoy listo/a para
un gran día!

☐

¡Cada paso me ayuda a ser más autónomo/a!





MI CALENDARIO DE

SEPTIEMBRE



Este mes está lleno de
nuevas aventuras y aprendizajes 

MI OBJETIVO DE SEPTIEMBRE:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1  ¡Primer día de cole!	2	3	4	5	6 	7 
8	9	10	11	12	13 	14
15	16	17	18	19	20 	21
22	23	24 	25	26	27 	28
29	30					

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

Colorea o marca cada día
cómo te sientes



¡Genial!



Bien



Regular



Triste / Cansado



Nervioso / Preocupado

PUEDO MARCAR EN MI CALENDARIO:



Días importantes o especiales



Días de colegio



Cumpleaños



Excursiones o salidas



Algo que me hace ilusión



Otras actividades

NOTAS IMPORTANTES



Cada día es una oportunidad para aprender, mejorar y ser mi mejor versión 



MI RUTINA ANTES DE DORMIR

Pasos que me ayudan a descansar
y tener dulces sueños

@DERECHOAVOLAR

1



Guardo mis juguetes
y dejo todo en su lugar.

☐

2



Me baño para estar
limpio/a y relajado/a.

☐

3



Me pongo el pijama.

☐

4



Ceno algo ligero
y saludable.

☐

5



Leo un cuento
o hago algo tranquilo.

☐

6



Me cepillo los dientes.

☐

7



Me acuesto y me preparo
para dormir.

☐

8



Respiro profundo,
agradezco mi día
y cierro los ojos.

☐

¡Cada noche me ayuda a tener un mejor mañana!



CALENDARIO DE RETOS

SEPTIEMBRE

@DERECHOAVOLAR

UN PEQUEÑO RETO CADA DÍA PARA APRENDER, CRECER Y SER FELIZ ❤️

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 Preparo mi mochila con ilusión 	2 Elijo mi objetivo para este mes 	3 Leo un cuento durante 10 minutos 	4 Digo algo bonito a alguien 	5 Hago algo nuevo hoy 	6 Juego al aire libre y disfruto de la naturaleza 	7 Agradezco tres cosas buenas de mi día 
8 Escucho con atención en clase 	9 Ordeno mi espacio de estudio 	10 Resuelvo un problema con calma 	11 Aprendo algo nuevo hoy 	12 Ayudo a alguien en casa 	13 Escribo o dibujo algo que me haga feliz 	14 Me tomo un tiempo para mí 
15 Hago 15 minutos de actividad física 	16 Repaso lo que he aprendido esta semana 	17 Como algo saludable y bebo agua 	18 Practico la paciencia hoy 	19 Leo una página de mi libro favorito 	20 Desconecto pantallas y disfruto 	21 Hago algo creativo 
22 Me esfuerzo en algo difícil 	23 Organizo mis tareas y pendientes 	24 Aprendo algo sobre el mundo 	25 Juego con un amigo o familiar 	26 Escribo mis ideas o sueños 	27 Hago algo bueno por el planeta 	28 Disfruto de las pequeñas cosas 
29 Repaso todo lo que he logrado este mes 	30 Celebro mis avances y me felicito 	¿CÓMO FUNCIONA? Cada día, completa el reto y marca la casilla con una ✓ ¡Tú puedes! ❤️		MI RECOMPENSA Cuando complete todos mis retos, me merezco: _____ 		

¡CADA PEQUEÑO PASO TE ACERCA A GRANDES COSAS! ❤️



ASÍ ME SIENTO AL VOLVER AL COLE



Volver al cole puede traer muchas emociones diferentes.
Todas son válidas y está bien sentirlas. 



¿CÓMO ME SIENTO HOY AL VOLVER AL COLE? MARCA O COLOREA

ILUSIONADO/A



CONTENTO/A



NERVIOSO/A



TRISTE



ENFADADO/A



CANSADO/A



TRANQUILO/A



CONFUNDIDO/A



CON GANAS



OTRO



¿QUÉ ES LO QUE MÁS
ME ILUSIONA?



¿QUÉ ES LO QUE MÁS
ME PREOCUPA?



¿QUÉ ME GUSTARÍA
APRENDER ESTE CURSO?



Recuerda: está bien sentirlo todo.
Aquí estoy para aprender, crecer y disfrutar.





MI OBJETIVO PARA ESTE CURSO



Este curso es una nueva oportunidad para aprender, crecer y ser mi mejor versión.



¿QUÉ QUIERO CONSEGUIR ESTE CURSO?

Escribe o dibuja tu objetivo principal.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA MÍ?

Porque...



¿CÓMO VOY A CONSEGUIRLO?

Mis pasos o acciones para lograrlo:

1. Backpack icon.
2. Book icon.
3. Star icon.
4. Lightbulb icon.
5. Trophy icon.



¿CÓMO SABRÉ QUE LO ESTOY CONSIGUIENDO?

Señales o logros que me indicarán que voy por buen camino:



ME COMPROMETO A...

Pequeñas cosas que haré cada día para acercarme a mi objetivo:



Confío en mí, doy lo mejor de mí cada día y disfruto del camino.

