

PUNTUALIDAD:

Hacia la Excelencia y el Éxito Escolar



1 ¡PUNTUALIDAD vs. IMPUNTUALIDAD!

✓ PUNTUALIDAD



- ✓ Dopamina por meta cumplida
- ✓ Hábitos de éxito
- ✓ Respeto el tiempo

! IMPUNTUALIDAD



- ✗ Genera Caos / Tardanzas
- ✗ Bloquea Aprendizaje / Desinterés
- ✗ Estrés Crónico / Fracaso

4 TU PLAN PARA EL ÉXITO MAÑANERO

Plan para el éxito

✓ **UNIFORME**
Listo la noche anterior

✓ **MOCHILA**
Revisada por horario

✓ **SUEÑO**
8-9 horas de descanso

! ¡Modera el uso de pantallas!

! ¡Evita el estrés crónico!

2 TU CEREBRO EN ACCIÓN

Sincronización Cognitiva



Al llegar tarde, tu cerebro entra en "Modo Supervivencia" debido al estrés del apuro. Esto bloquea la amígdala y dificulta:

- **Atención:** Te pierdes el "encuadre" del tema.
- **Memoria:** El cortisol impide fijar datos nuevos.
- **Motivación:** Empiezas el día con sensación de fracaso.

3 REGLA DE ORO: ¡Llega 10 Minutos Antes!



Curva de Atención



Conexión a la clase

- ▶ Socializar sanamente
- ▶ Organizar materiales (tranquilo)
- ▶ Preparar tu mente para la clase



HORARIO DE INGRESO

SECUNDARIA:	7:30 a.m.
PRIMARIA:	7:55 a.m.
INICIAL:	8:30 a.m.

Hagamos de la puntualidad nuestro sello de distinción.

COORDINACIÓN DE NORMAS EDUCATIVAS