

Cómo preparar a los niños para la vuelta a clases.



Destacar lo positivo y recuperar rutinas son labores que los padres pueden realizar.

Destacar el lado positivo de la vuelta a clases.



En relación a esto, es importante que los padres realicen comentarios positivos cuando se acerca la entrada de sus hijos al colegio, refiriéndose a ello como algo entretenido.

1

Recuperar rutinas y horarios días antes de la entrada a clases.



Es necesario comenzar a ajustar el horario de acostarse y levantarse temprano varios días antes, ya que el cuerpo necesita acomodarse al cambio de rutina. una buena idea es adelantar la hora de dormir de los niños 15 minutos por noche, así como también, el horario para despertar.

2

Indagar expectativas y promover el diálogo familiar en torno a temas relacionados con el regreso a clases.



Preguntar a los niños cómo se sienten acerca del regreso a clases. Demuestre que usted está enterado de lo que está pasando y que estará disponible para ayudar y apoyarlo.

3

El ritual del día anterior a la entrada del colegio.



Dado que el pensamiento de un niño en etapa escolar se caracteriza por ser concreto, es importante preparar juntos la mochila, ordenar el uniforme que se usará, dejar listos los zapatos y la colación.

4

Evitar el estrés en las mañanas.



Mientras más tareas dejen preparadas en las noches, menos trabajo tendrán por las mañanas. Dejar preparado el desayuno, las colaciones, la mochila y el uniforme aliviana la rutina diaria.

5

Un buen desayuno para comenzar la jornada.



La primera comida debe cubrir entre un 30 y un 35% de las necesidades nutritivas del niño en etapa escolar; el mismo debe contener lácteos, frutas y cereales.

6

Fomentar las invitaciones sociales.



Durante los primeros días de clases, se recomienda animar a los niños a invitar compañeros a la casa, con ello ayudamos a que establezcan vínculos y disfruten tiempo de ocio.

7

Ordenar la habitación.



Con el cambio de semestre es recomendable destacar la ropa que está dañada o deteriorada. lo mismo ocurre con los libros y cuadernos.

8

Espacio de estudio.



Otro modo de incentivar a los niños es elegir un lugar de la casa para que puedan estudiar y este acondicionado según sus gustos y necesidades. Asimismo, se aconseja incluir material educativo y un horario de clases y materiales.

9

Dispositivos móviles e internet.



Durante las clases es fundamental reducir el tiempo de uso, por lo cual habrá que establecer reglas y un empleo adecuado de tecnologías, a fin de no interferir en los estudios y concentración.

10