

Tips para enfrentar la vuelta a clases de mi hijo/a.

Les entregaremos 6 recomendaciones que pueden aplicar como familia para contribuir en la optima adaptación de su hijo o hija al colegio.



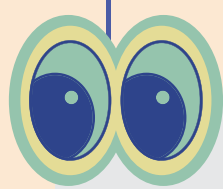
Establecer rutinas y hábitos saludables

Ir a la cama en horarios regulares, descansar lo suficiente, alimentación variada, pasar tiempo en familia, aprender a observar y aceptar todas las emociones, mantener rutinas de autocuidado personal.



Disminuir el uso de aparatos tecnológicos

Establecer tiempos de uso, evitar que se vayan a dormir acompañados de dispositivos electrónicos, fomentar las actividades al aire libre.



Motivar

Establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo según sus intereses.



Fomentar la tolerancia a la frustración

Identificando el sentimiento de frustración, enseñándole a pedir ayuda, ayudándolo a buscar alternativas, elogiando buenas acciones.

Mantener normas, rutinas y responsabilidades dentro del entorno familiar

Ordenar su habitación, poner y recoger la mesa, recoger sus juguetes, sacar la basura, etc.



Potenciar la autonomía

Autogestión tiempos de estudio y ocio, organización de espacios y material de trabajo.

