

DE REGRESO A CLASES: ESTRATEGIAS Y CONSEJOS PARA UN INICIO POSITIVO"

Lic. Clara Valdivieso V.





¿Qué dudas surgen con el regreso a clases de nuestros hijos?

¿Cómo preparar a los hijos para el regreso a clases?



Establece rutinas diarias



Organiza el espacio de estudio



Planificación del tiempo



involucra a los niños en la preparación



Ejercicio y actividades físicas

Estrategias para preparar a los hijos emocionalmente

- ❑ Es normal que sientan ansiedad o temor ante la idea de volver a la escuela. Como padres, es crucial ofrecer apoyo emocional durante esta transición.



Estrategias para preparar a los hijos emocionalmente

Comunicación abierta

Escucha sus preocupaciones y ansiedades, y asegúralos que estás allí para ayudarlos.



Valida sus emociones

Reconoce los sentimientos de tus hijos y hazles saber que es normal sentirse nerviosos o preocupados. No minimices sus emociones.



Ofrece seguridad y estabilidad

Mantén las rutinas familiares y proporciona un entorno hogareño estable para ayudar a tus hijos a adaptarse.



Fomenta la autoestima

Recuérdales sus fortalezas y capacidades, y anímalos a enfrentar los desafíos con actitud positiva.



Ejemplo de validación emocional



Apoyo académico y motivacional

Un aspecto clave para un regreso a clases exitoso es mantener la motivación y el entusiasmo de tus hijos.



1. Establece Metas:

Pueden ser académicas, como mejorar en una asignatura, o personales, como hacer nuevos amigos.



2. Celebra los logros:

Reconoce y celebra los logros de tus hijos, por pequeños que sean. Esto les dará un sentido de logro y motivará a seguir esforzándose.



3. Haz del aprendizaje una aventura:

Puedes incorporar juegos educativos, visitas a museos o proyectos creativos en casa.

RESOLVIENDO DUDAS FRECUENTES:

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a superar la ansiedad por el regreso a clases?

¿Qué debo hacer si mi hijo no quiere regresar a la escuela?

¿Cómo puedo motivar a mi hijo a estudiar?

¿Cómo entender el cambio de mi hijo a la adolescencia?



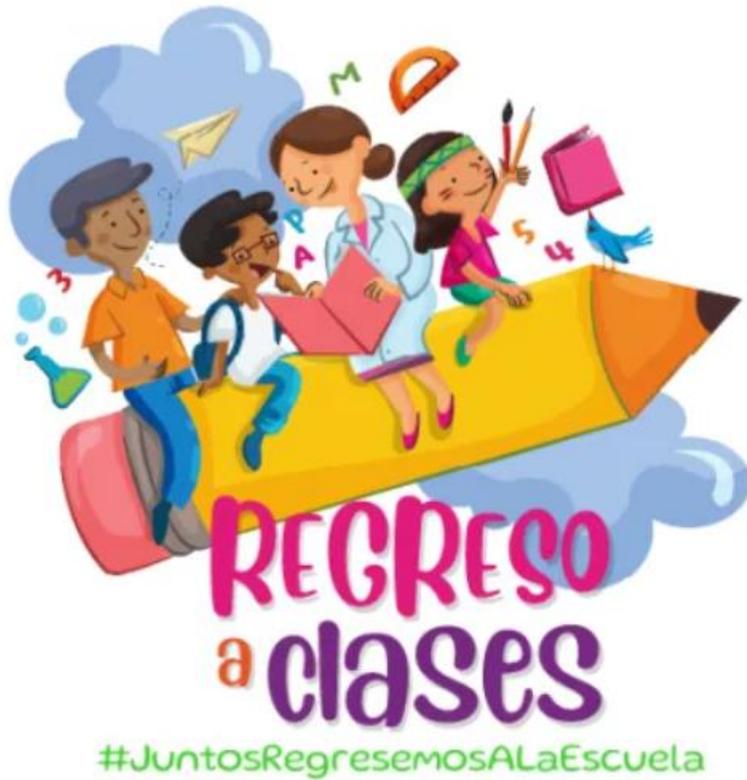
Conclusiones:

- ❑ ¿Cuáles serían los puntos importantes para preparar a los hijos para el regreso a clases?
- ❑ ¿Cómo debemos fomentar la comunicación abierta y validar sus emociones?



video





“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos diarios”.

¡Feliz regreso a clases!



"Plan VIVE SANO"

Programa de Asistencia Psicológica

 989058761


TALENTCONSULTING