

→ Tips básicos para el regreso a clases ←

26 millones
de niñ@s, aproximadamente, ingresarán al ciclo escolar 2016-17 en la República Mexicana.¹

¡Que suene la campana!

A fin de tener feliz regreso a clases, es conveniente preparar a tus hijos:

Ajusta sus horarios

- Entre 1 y 2 semanas antes de comenzar clases, levanta a tu hij@ más temprano, y en las noches prepáral@ para que vaya a la cama en su horario habitual de escuela.
- Animal@ a salir de la cama mediante actividades divertidas.²



- Si en vacaciones se despertaba 2 horas después de su horario normal de escuela, levántal@ 1 hora antes durante algunos días y, poco a poco, despiértal@ más temprano.



Cuida su alimentación

- Cada refresco de 350 ml contiene cerca de 10 cucharaditas de azúcar. Con sólo beber una lata al día, se incrementa en 60% el riesgo de desarrollar obesidad³, así que mantenlos fuera de su alimentación.
- Tu hij@ debe desayunar siempre antes de irse a la escuela, para tener energía y capacidad para concentrarse.



Preparen útiles y uniformes anticipadamente

- Junto con tu pequeñ@, revisen qué útiles escolares del año pasado puede reutilizar, así no tendrás que adquirir todo nuevo.
- Reúsa cuadernos en buenas condiciones; por lo regular diccionarios y libros sirven para varias generaciones.
- Si debes comprar materiales, prefiere los de origen nacional y empaques sencillos.
- Asegúrate de elegir la talla correcta de uniforme, tomando en cuenta que tu niñ@ continuará creciendo durante el ciclo escolar.
- Revisa recomendaciones de lavado de los uniformes; checa que sus costuras sean resistentes y estén rematadas para evitar su pronto desgaste; refuerza cierres, botones y ojales; si es necesario, borda, etiqueta o escribe con tinta indeleble el nombre de tu hij@ en cada prenda.⁴

Señala ventajas de regresar a la escuela

- Insiste en que será divertido, ya que verá a sus mejores amigos y conocerá nuevos.
- Refresca sus recuerdos positivos sobre años anteriores.
- Lleva a tu hijo a la escuela y recógel@ en su primer día de clases.⁵



¡Refuerza su confianza!

Hazle ver que los maestros saben que sus estudiantes están ansiosos y harán un esfuerzo adicional por asegurarse de que todos se sientan cómodos en su regreso a clases.

Enséñale a rechazar el bullying

Platica con tu pequeñ@ sobre el daño físico y emocional que provoca la violencia, explícale que quienes viven en esas condiciones corren el riesgo de aprender a reaccionar con violencia, acostumbrarse a ella y creer que es normal ser maltratado, ofender a los demás o hacer daño.⁵

- Evita comportamientos agresivos y groserías en presencia de tu hij@, tu ejemplo es la mejor forma de prevenir el bullying.
- Enséñale a controlar sus emociones e impulsos.
- Ponle límites a su conducta siempre que sea necesario.
- Conoce a sus amigos y la relación que tiene con ellos.
- Enséñale a ofrecer disculpas y reconocer sus errores.



- Explícale que no debe juzgar a sus compañeros por su apariencia y a no tratarlos como no le gustaría que lo trataran.

- Indícale que debe comunicar inmediatamente al profesor cualquier caso de bullying.

- ¡Recomiéndale que se relacione con aquellos compañeros que vea solos en clase.⁶

FUENTES

¹ Secretaría de Educación Pública (SEP): <https://goo.gl/Mr5xTU>

² Understood.org: <https://goo.gl/iQ3Y25>

³ Academia Americana de Pediatría: <https://goo.gl/eTFbry>

⁴ Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco): <http://goo.gl/OT3lpb>

⁵ SEP: <http://goo.gl/81wlbN>

⁶ Euroresidentes: <https://goo.gl/991sGu>



Este material es propiedad de Salud y Medicinas; en caso de reproducirlo, favor de citar la fuente.

Diseño: @soyjorgelara