

Ocho consejos para el regreso a clases de tus hijos

El verano ha llegado a su fin y es momento de que los niños regresen a clases y aunque puede parecer un torbellino te dejamos estos consejos que les ayudarán

Después de un buen descanso en las vacaciones de verano, ha llegado el regreso a clases, y continuar con la rutina de actividades diarias. Este nuevo ciclo escolar implica también un comienzo en nuevo en un salón de clases, con nuevos compañeros, así como nuevas materias y maestros.

Aunque para muchos también será un comienzo en una nueva escuela, es necesario adaptarse tanto padres como hijos. Por ello te recomendamos seguir estos consejos que ayudarán a que los primeros días de regreso a clases.

1 ESTABLECE UNA RUTINA DIARIA

Ayuda a tus hijos a adaptarse al horario escolar ajustando gradualmente sus horarios de sueño y actividades antes de que comiencen las clases. Una rutina predecible les dará estructura y facilitará su transición y reincorporación.

2 CREA UN AMBIENTE DE ESTUDIO EN CASA

Designa un espacio tranquilo y libre de distracciones donde tus hijos puedan hacer sus tareas y estudiar. Asegúrate de que tengan los materiales escolares necesarios a mano.

3 FOMENTA LA COMUNICACIÓN

Mantén una comunicación abierta con tus hijos sobre sus sentimientos respecto al regreso a clases. Anímalos a expresar sus preocupaciones y asegurarles que estás allí para apoyarlos.

Es importante que tengan la confianza de acercarse a ti como padre, puesto que así pueden contar cualquier cosa que vivan en su día a día escolar, sobre todo si sufren algún tipo de inconformidad provocado por *bullying* o abuso.

4 INVOLÚCRATE EN LA ESCUELA

Participa en las reuniones de padres, eventos escolares y mantén contacto con los maestros. Estar involucrado en la vida escolar de tus hijos te permitirá apoyar mejor su educación.

Así estarás en contexto con tus hijos y con la escuela. Podrás apoyarlos mejor y les harás entender que estás al pendiente de ellos y de las actividades que los involucran en la escuela.

5 ESTABLECE METAS Y EXPECTATIVAS CLARAS

No dudes en hablar con tus hijos sobre lo que esperas de ellos en términos de comportamiento, responsabilidades y logros académicos. Ayúdales a establecer metas alcanzables para el año escolar. De esta manera podrán establecer un propósito y trabajar en ello para lograrlo juntos.

6 FOMENTA UN BUEN DESCANSO

La rutina de sueño también cambiará con el inicio de las clases y seguro será difícil para tus hijos acostumbrarse nuevamente a dormir temprano. Establece una hora de sueño para que, al terminar el día, puedan descansar y tener una buena recuperación que les permita tener energía en la escuela.

7 ESTABLECE UNA RUTINA ALIMENTICIA SANA

Durante las vacaciones, los niños son más propensos a cambiar su dieta e ingerir más azúcar y grasas, así como comer en horarios distintos a los de la rutina escolar.

Puedes establecer un menú o un plan de alimentación para la comida, tanto la que llevan a su escuela como la que ingerirán cuando regresen a casa. Consumiendo alimentos sanos tendrán nutrientes y la energía necesaria para el colegio.

8 ACTIVIDADES RECREATIVAS

Por último, no olvides fomentar el deporte en tus hijos. Pueden inscribirse en algún deporte o salir por las tardes al parque, a jugar con sus amigos.

De esta manera podrán utilizar sus energías sanamente y se mantendrán activos, con buena salud y previniendo el sedentarismo.

Un estilo de vida saludable contribuirá a su bienestar general y rendimiento académico. Así que no dudes en llevar a cabo estos sencillos pasos para un mejor regreso a clases.