



10 CONSEJOS

PARA AYUDAR A QUE SU HIJO TENGA UN EXCELENTE COMIENZO EN LA ESCUELA EN OTOÑO

Traído a ustedes por: The Greatest 8™

Ya sea que su hijo empiece la escuela por primera vez o regrese al colegio en otro año, el inicio del nuevo año escolar puede ser emocionante y estresante a la vez tanto para los niños pequeños y sus padres. Para facilitar esta ajuste, aquí tiene algunos consejos.



AYUDE A SU HIJO A APRENDER SOBRE THE GREATEST 8TM ESTAS 8 HABILIDADES MARAVILLOSAS PARA QUE LE REGALE UNA LARGA VIDA LLENA DE BIENESTAR MENTAL.

	Comunicación Saber cómo comunicar sus pensamientos y sentimientos a los demás ayuda a que los niños a tengan un buen desempeño tanto social como académico.
	Identificar y comprender los sentimientos Ser capaz de reconocer sus emociones, así como las emociones de quienes los rodean, ayuda a mejorar las habilidades de comunicación de los niños.
	Equilibrar las emociones Manejar las emociones intensas es fundamental para ayudar a los niños a que aprendan a afrontar situaciones difíciles a lo largo de sus vidas.
	Competencia auto-percibida Tener un sentido de competencia motiva a los niños a tener confianza y a estar dispuestos a asumir nuevos retos sin necesidad de que otros se lo faciliten.
	Resolución de problemas Resolver problemas de forma independiente lleva a los niños a obtener mejores calificaciones en la escuela, así como a una mayor autonomía y confianza en sí mismos.
	Afrontamiento y resiliencia Aprender a afrontar y recuperarse de situaciones desafiantes ayuda a los niños a desarrollar resiliencia.
	Resolución de conflictos Saber cómo gestionar y resolver conflictos trae muchos beneficios para los niños: relaciones más sólidas, confianza en sí mismos y empatía.
	Conciencia y respeto de la diversidad Fomentar la curiosidad y exponer a los niños a diferentes alimentos, culturas y actividades ayuda a los niños a desarrollar el respeto y el aprecio por los demás.

Las investigaciones demuestran que estas 8 habilidades están relacionadas con:

- » Mayor rendimiento académico: menos dificultades con la lectura y la escritura
- » Mayor independencia y confianza
- » Mayor empatía y apertura/aceptación
- » Mejor salud mental y resiliencia

Desarrollado en colaboración con investigadores del Departamento de Psicología de la Universidad de Rhode Island, The Greatest 8TM ofrece consejos y actividades para ayudar a los padres y/o cuidadores a desarrollar estas 8 habilidades fundamentales en sus interacciones diarias con niños pequeños de 0 a 8 años.



CONSEJO 1

ASEGÚRESE DE QUE SU HIJO COMIENCE CADA DÍA ESCOLAR BIEN DESCANSADO

Establezca horarios de sueño consistentes para facilitar la transición de regreso a la escuela.

Ajuste gradualmente la hora de acostarse (15 minutos cada día) hasta alcanzar el horario deseado por varios días antes del inicio de clases.

Empiece también a hacer los ajustes de la misma forma con la hora de despertarse.

Para niños aún más pequeños, comience a reducir la duración de las siestas del mediodía y, en su lugar, opte por acostarse un poco más temprano.





CONSEJO 2 |

COMIENCE A HABLAR CON SUS HIJOS SOBRE EL REGRESO A LA ESCUELA CON UNAS SEMANAS DE ANTICIPACIÓN

Pregúntele qué es lo que más esperan del comienzo de clases.

Pregúntele si hay algo que le preocupe.

Elabora una estrategia para manejar las dudas o preocupaciones. Déjele saber que a veces lo desconocido puede ser aterrador, ¡pero también emocionante! ¿Y qué tal si lo peor nunca pasa y termina pasando lo MEJOR?

¿Qué es lo que más esperas del regreso a clases?

¿Qué tal y no sucede lo peor... sino lo MEJOR?



CONSEJO 3



INVOLUCRE A SUS HIJOS EN LOS PREPARATIVOS PARA EL REGRESO A CLASES

Fomenta su sentido de responsabilidad y pertenencia pidiéndoles a tus hijos que:

Elijan su ropa o atuendo para el primer día de clases.

Seleccionen los útiles escolares que prefieren llevar a la escuela. *(Deja que elijan sus propias loncheras, lápices, borradores, carpetas, ¡qué sorpresa!)*

Decoren carpetas, portalápices con pegatinas u otros detalles personalizados.

Llenen su mochila con sus útiles escolares.





CONSEJO 4 |

ESCRIBE UNA CARTA “TODO SOBRE MÍ” (CON SU HIJO) PARA ENTREGAR A SU NUEVO MAESTRO

Pueden incluir en su carta:

Lo que le encanta de la escuela

Lo que le gusta hacer en la casa

Algo emocionante que hicieron durante el verano

Algo que leyeron recientemente

Algo en lo que son muy buenos

Los nombres de mascotas, hermanos, entre otros

Cualquier información importante que quiera que el maestro conozca.





CONSEJO 5



HAGAN UNA PRÁCTICA (VISITEN LA ESCUELA)

Consideren conducir hasta la escuela o por la zona varias veces antes del primer día.

Deténganse en el estacionamiento o pasen por el punto de entrega para mostrarle a su hijo por dónde irá y qué hará.

Incluso pueden practicar cómo salir del auto y dirigirse a la puerta del edificio!

Jueguen en el patio de recreo y ¡Practiquen los juegos!

CONSEJO 6



PRACTICA HACER COSAS DE FORMA INDEPENDIENTE

Para los niños más pequeños, hacer las cosas de forma independiente puede significar practicar abrir recipientes para almuerzos o refrigerios, usar los baños de forma independiente (cómo cerrar y abrir las puertas), trabajar la ansiedad que generan los inodoros con mucho ruido, practicar cremalleras, botones y broches en pantalones, abrigos y mochilas.



CONSEJO 7



HAZ UN PLAN PARA VIAJAR EN AUTOBÚS

Tomar el autobús (por primera vez, o simplemente por primera vez en el año) puede ser estresante. Visitar la parada antes del primer día puede aliviar un poco los nervios de tu hijo. Habla con él sobre quién lo acompañará y quién lo recibirá al bajar del autobús. Esto le ayudará a disipar algunos de sus “qué hubiera pasado si...”

Habla con tus hijos sobre cómo se sienten y piensan en algunas de las cosas divertidas que pasan en el autobús (tiempo extra con sus amigos, que a veces los conductores pongan la radio, jugar con tu compañero de asiento)

Sea cual sea el plan que hagas para el autobús, cúmplelo. Tener una rutina clara y un horario estructurado ayudará a que tomar el autobús sea menos estresante para todos.





CONSEJO 8



PIDE A TUS HIJOS QUE CREEN UNA LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL DÍA ESCOLAR

Dedica tiempo con tus hijos a pensar en todo lo que necesitan hacer por la noche antes de acostarse y por la mañana al despertarse para estar listos para la escuela. Algunas cosas pueden ser: preparar el almuerzo, cepillarse los dientes, elegir la ropa del día siguiente, etc. Puedes ayudar a completar la lista, pero aprender a hacer (y seguir!) listas de tareas puede ser muy útil a medida que los niños crecen.

Practica el uso de la lista de tareas unos días antes del inicio de clases. ¡Ayuda a tus hijos a aprender a marcar las tareas que ya han hecho e identificar las que aún les quedan por completar!





CONSEJO 9



¿QUÉ HORA ES? ¡ES HORA DE ALMORZAR!

Asegúrese de que la hora del almuerzo sea agradable y nutritiva trabajando con su hijo para:

Planificar los almuerzos

Hable con sus hijos sobre los alimentos que quieren o comerán en la escuela, los días en que almorzarán (o no) en la cafetería (en lugar de traerlo de casa) y haga una lista de compras con alimentos deliciosos para el almuerzo antes de que empiecen las clases.

Vayan juntos al supermercado y compren refrigerios y otras opciones saludables para el almuerzo.

Programe sus almuerzos

Los niños no tienen mucho tiempo para comer durante la jornada escolar una vez que están en la primaria. A veces, tan solo 10 minutos; rara vez, más de 20 minutos. Practique que su hijo se siente y se concentre en comer su almuerzo en 20 minutos.

Hable sobre la importancia de mantenerse hidratado y comer bien para mantener sus mentes y cuerpos listos para aprender durante todo el día. Hable sobre algunas de las distracciones (¡Amigos! ¡Cafeterías ruidosas!) que pueden dificultar la concentración al comer.





CONSEJO 10



EMPIEZA A PRACTICAR LAS MATEMÁTICAS Y LA LECTURA A MEDIDA QUE SE ACERCA EL AÑO ESCOLAR

El “descenso de verano” puede ser difícil para los niños mayores, ya que a menudo pierden las habilidades aprendidas durante el año escolar. Para ayudarlos a mantenerse ágiles, considere usar hojas de ejercicios (compradas, impresas o hechas en casa) para practicar las operaciones matemáticas, la ortografía y otros conceptos básicos. Incluso pueden convertir el repaso en un juego, haciéndose preguntas durante la cena o en el coche.

Diviertan el aprendizaje con juegos de matemáticas y movimiento con dados o cartas: comparen números (¿mayor o menor?), resuelvan ecuaciones rápidas, redondeen al 5 o al 10 más cercano, clasifiquen pares e impares, o relacionen los números con acciones como saltos, giros o sentadillas. Estas actividades lúdicas mantienen a los niños entretenidos a la vez que refuerzan habilidades importantes.

Libros para la vuelta al cole:

- » El Pez Cachetón Va a La Escuela de Deborah Diesen
- » Crisantemo de Kevin Henkes
- » Un Beso En Mi Mano de Audrey Penn
- » Lola va a la escuela de Anna McQuinn
- » Toto Bem Cometer Erros Todd Parr
- » Cuando te añora de Cornelia Spellman
- » Todo el mundo cabe aquí de Alexandra Penfold
- » Bye Bye Time/Momento de la despedida de Elizabeth Verdick



Para más información sobre Los 8 Mejores, visita www.TheGreatest8.org. Para recibir CONSEJOS y ACTIVIDADES gratis para enseñar a tus hijos (de 0 a 8 años) importantes habilidades de bienestar mental, ENVÍA GREATEST8 al 401 297 3020. Los mensajes semanales se adaptan a las edades de los niños, para que los suscriptores reciban información apropiada para su edad. (Disponible en inglés y español).



**Blue Cross
Blue Shield**
of Rhode Island



BROWN

The Greatest 8™ es un proyecto de la Coalición para la Infancia del Condado de Washington en colaboración con socios del Departamento de Psicología de la Universidad de Rhode Island, la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Brown y Blue Cross Blue Shield de Rhode Island



Greatest 8™ es posible gracias al generoso apoyo financiero de Blue Cross Blue Shield de Rhode Island, Hassenfeld Child Health Innovation Institute de la Universidad de Brown, South County Health, la Fundación Rhode Island, la Fundación Benéfica van Bueren y el Friendship Fund.