



Escuela de Padres



La adaptación escolar

El inicio del ciclo escolar es un momento que requiere atención, tanto si tu hijo (a) ha asistido en años anteriores al colegio o si es su primera vez. Desde casa puedes ayudarles a que su adaptación al entorno escolar sea más rápido y positivo.

Alimentación saludable

La alimentación es indispensable para el buen funcionamiento del cuerpo, incluidas las funciones cognitivas del cerebro.

Si tu hijo (a) está bien alimentado, tendrá mayor capacidad para mantener su atención, comprender, analizar y procesar la información, así como mantener el nivel de energía para desempeñarse en las distintas actividades y dinámicas del colegio.

Si tu hijo (a) muestra dificultad para comer temprano en la mañana te dejamos una receta de un batido delicioso que incluye un desayuno completo.



Batido ¡Bomba!

Ingredientes:

1 taza de leche

1 huevo

½ taza de cereal (hojuelas de maíz, Incaparina, Nestum, etc.)

1 banano o media taza de tu fruta favorita

Miel al gusto

Preparación: coloca todos los ingredientes en la licuadora, licúa y sirve.

(Para época de verano puedes agregar la fruta congelada).

Tareas

La hora de la tarea tiene que ser amena. El horario ideal es cuando todavía hay suficiente luz solar. Elige un ambiente tranquilo y alejado de distractores y prepara todo el material necesario (lápices, crayones, pegamento, etc.).

Dale un lapso de tiempo para descansar de la jornada escolar, pero acostúmbrale a iniciar puntual con el horario establecido.

Divide sus tareas en actividades de 15 minutos, entre una actividad y otra pueden levantarse, moverse, ir al baño, etc.

Si sientes que pierdes la paciencia, cambia de actividad o pide a otra persona que trabaje con tu hijo (a).



Recuerda reservar media hora diaria para leer.

Tiempo de sueño

Durante el tiempo de sueño el cuerpo segrega hormonas y sustancias que intervienen en procesos importantes.

Un niño que no ha dormido el tiempo suficiente tendrá dificultad para mantener su atención, comprender, memorizar y analizar.

Además estará menos dispuesto a participar en las actividades escolares.

Los niños entre los 3 y 12 años deben dormir entre diez y doce horas diarias.



Televisión y pantallas

El tiempo máximo de pantallas para un niño entre 2 y 8 años es de una hora en horario diurno. Evitar completamente el uso de pantallas desde el momento en que se oculta el sol. Lo ideal es que puedas supervisar ese tiempo para evitar que accedan a información inadecuada.

