

ANTES QUE COMIENCEN LAS CLASES

Consejos para los padres

4 de agosto del 2009

El comenzar las clases en forma positiva puede influir en la actitud de sus estudiantes, en darles confianza a desenvolverse muy bien académica y socialmente.

La transición de las vacaciones a los días de clases puede ser difícil para los padres y los estudiantes. Aun a aquellos estudiantes que están ansiosos de volver a clase, se deben ajustar a un grado de actividad, estructura, academia y para algunos, la presión social adicional asociada con la vida escolar. El grado de ajuste será diferente en cada estudiante. Pero los padres pueden ayudar a sus estudiantes y el resto de la familia, a organizar el aumento de las responsabilidades planeando por adelantado, siendo realísticos y manteniendo una actitud positiva. Aquí les damos algunas sugerencias para ayudarles con una transición fácil y promover una experiencia de éxitos en la escuela.

Antes de comenzar las clases

Una buena salud mental y física: Asegúrense que sus estudiantes tengan una salud física y mental buena. Hagan una cita temprana con el doctor y dentista de sus niños que entran en kindergarten para que no se les olviden. Hablen sobre cualquier preocupación que tengan acerca del desarrollo emocional o psicológico con su doctor. El doctor les ayudará a determinar si su preocupación es normal, si es apropiada para la edad o si necesita una evaluación al respecto. El estudiante se beneficiará si ustedes identifican y comienzan a reconocer que hay un problema. Esto le ayudará a su estudiante a desenvolverse con su máximo potencial.

Revisen todas las informaciones: Revisen el material que les envían las escuelas tan pronto lo reciban. Estos paquetes de información incluyen información importante acerca de la maestra de sus estudiantes, sala asignada, requisitos de los materiales necesarios, para que firmen en las solicitudes para anotarse en los deportes y programas para después de la escuela, fechas de calendarios, transportación de los autobuses, formularios para emergencia de salud así como también oportunidades como voluntarios. Por favor asegúrense que las escuelas tengan sus números de teléfonos al día para contactarles en caso de emergencia.

Marquen sus calendarios con las fechas importantes: Hagan planes especialmente para las noches de vuelta a la escuela (*back-to-school nights*) la semana de conferencias. Consigan a alguien que les cuide a sus hijos desde ahora, si lo necesitan y libren esos días de otros compromisos para que puedan asistir a las actividades de las escuelas de sus hijos.

Vuelvan a establecer las horas para ir a dormir y las comidas: Planeen en restablecer la hora de dormir y las rutinas de las horas de comidas y muy especialmente el desayuno por lo menos una semana antes que comiencen las clases. Preparen a sus estudiantes para este cambio al hablar de

los beneficios de la rutina para ellos, para no cansarse tanto o no sentirse abrumado con los trabajos de la escuela y las actividades.

Incluyan la lectura antes de acostarse y ayudas en la casa si estos fueron suspendidos durante el verano. Designen y aclaren un lugar para hacer las tareas: Los niños mayores deben tener la opción de estudiar en sus habitaciones o en un área silencioso en la casa. Los niños más jóvenes usualmente necesitan un área especial para ellos en la sala familiar o la cocina para que algún adulto los miren, supervisen y que los animen. Designen un tiempo y lugar específico para que completen sus tareas cada día.

Visiten la escuela con sus hijos: Si sus estudiantes son pequeños o van a una escuela nueva para ellos, considere visitar con su hijo antes de que comiencen las clases. Si es posible, procuren conocer a la maestra o maestro de sus hijos, vean donde está la clase, el lugar para guardar sus cosas y lugar de comer. Estas acciones les ayudarán a los niños que no estén ansiosos y nerviosos, también les permite a que sus hijos le hagan preguntas acerca de su nueva escuela. Llamen a la escuela antes de su visita, para ver si necesitan una cita con la escuela y los empleados.

Minimicen compras de ropas: Compren sólo lo necesario. Hablen con su escuela para confirmar la ética del vestir y su guía antes de comprar tantas cosas. Los reglamentos para el vestir excluye (o sea no se permite); faldas y pantalones shorts muy cortos, pantalones de caderas cortas, que se vean la piel, blusas y cremalleras con tirantes finos le llaman (espagueti strap o halter tops), que no se vean las ropas interiores y ropas con mensajes antisociales. Tener por lo menos un zapato bueno, que no se vean los dedos, se prefieren los que protejan todo el pie.

La primera semana:

Planeen su desayuno y preparen los almuerzos la noche antes. Elijan para el desayuno comidas ricas en granos, fibras y proteínas pero bajos en azúcar para que sus hijos puedan prestar atención, conectarse y que su memoria funcione bien para aprender en la escuela. Los estudiantes mayores pueden preparar sus propios almuerzos la noche antes. Denles la opción que compren sus propios almuerzos en la escuela si ellos prefieren y si las finanzas permiten.

El reloj despertador: Hagan que los niños con edad escolar pongan su propia alarma para despertarse en la mañana. Agradézcanles por estar a tiempo en la mañana y si están a tiempo para el autobús. Tengan tiempo de sobra cada mañana: asegúrense que los estudiantes tengan mucho tiempo para levantarse, tomar su ducha (si lo necesitan), vestirse, comer su desayuno e ir a la escuela. Para los niños pequeños, preparen sus ropas antes de acostarse por la noche. Las primeras dos semanas puede que sus niños necesiten más tiempo que lo usual porque la responsabilidad ha aumentado.

Revise los libros de sus estudiantes: Hablen acerca de lo que los niños estarán aprendiendo durante el año. Compartan su entusiasmo por las materias y su confianza de que los niños tienen la habilidad de aprender el contenido. Incúlquenles sobre el proceso del aprendizaje natural que ocurre durante el año escolar. Las habilidades para aprender toman tiempo y repetición. Animen a sus hijos a ser pacientes, atentos y positivos.

Después de la escuela: Hablen con sus estudiantes lo que tienen que hacer luego de llegar a casa y sean muy específicos. Para los niños más pequeños, asegúrense que sepan lo que tienen que

hacer si ellos llegan y ustedes no están allí. Pongan una tarjeta donde tienen escritos, su nombre, los teléfonos de su vecina y el de ustedes en caso que se necesite.

Vencer a la ansiedad: Hagan saber a sus hijos que ustedes se preocupan por ellos: Si sus hijos están ansiosos, envíen notas personales en su bolsa de comida o en la mochila. Refuercen la habilidad de hacer frente a las cosas al modelar con optimismo y confianza para sus hijos. Háganles saber que es natural que se sientan un poco nerviosos pero esto sucede cuando uno comienza algo nuevo, todo estará bien cuando su estudiante se familiarice con sus compañeros de clase, el maestro o la maestra y la rutina de la escuela.

Procuren de no reaccionar demasiado: Si el primer día es un poco duro, procuren de no reaccionar demasiado. Los niños pequeños particularmente pueden experimentar la ansiedad de separación o timidez, pero los maestros están preparados para ayudarlos a reajustarse. Cuando le dejan a sus estudiantes, procuren no quedarse por tanto tiempo y asegúrenles que los aman, díganles que pensarán en ellos durante el día y que le verán al salir de la escuela.

Preparado por: *Margaret Battin, Servicios de Salud del Estudiante WCSD*

Traducido por: *Margarita Griggs, Especialista en Traducción WCSD*