




TIPS PARA PADRES:

El estudio en casa



1. COORDINA CON LOS PROFESORES



Realiza las guías de estudio, pero conversa con los profesores para entender que es lo que esperan y aclarar dudas. Construya un flujo de trabajo que funcione para su hijo y su familia.




2. ESTABLECE RUTINAS.




Cree rutinas diarias, eso le da seguridad y control a los niños/as, pero no olvide ser flexible cada vez que sea necesario. Nuestra salud mental y la de sus hijos/as es prioridad.



3. DISMINUYE LA AUTOEXIGENCIA.




No se sobre exija. Estamos haciendo lo mejor que podemos con las herramientas que tenemos. Este es un escenario complejo y nuevo, permítase el tiempo necesario para adaptarse, tanto usted como su hijo/a.







4. UTILIZA LOS INTERESES DEL NIÑO




Si le encantan ciertos temas, aproveche y programe actividades relacionadas con estos temas en el tiempo libre. Aumentará la motivación.



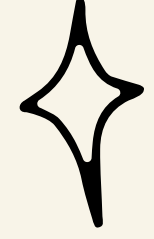

5. COMPARTE CON OTROS PADRES





Comparta con otros apoderados sus experiencias y consejos. Se podrá dar cuenta que no es el único pasando por lo mismo y que pueden apoyarse mutuamente.



6. ENTREGA INSTRUCCIONES CLARAS



Asegúrese del contacto visual. Mencione con claridad lo que necesita y en qué momento. Intente ser paciente ya que así como para usted esto es nuevo, para su hijo/a también.





7. MOTIVA Y ALIENTA



No le diga solo aquello que debe mejorar. Valore su esfuerzo y entregue ánimo, destaque su progreso y las mejoras. Esto le entrega confianza a los niños/as y aumenta su autoestima.



8. ACOMPAÑA EL PROCESO




Acompañe física y emocionalmente el proceso. Hágale saber a su hijo/a que usted está ahí si lo necesitan.



9. EXPRESA TU SENTIR.



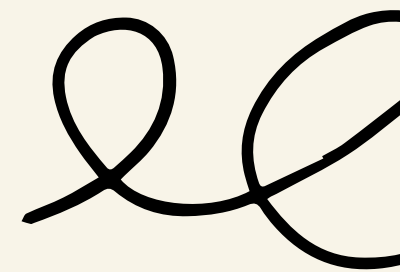
Explíquele que usted también tiene días buenos y otros no tanto. Esto les ayudará a empatizar y comprender que no es el único que se siente así frente a esta situación.

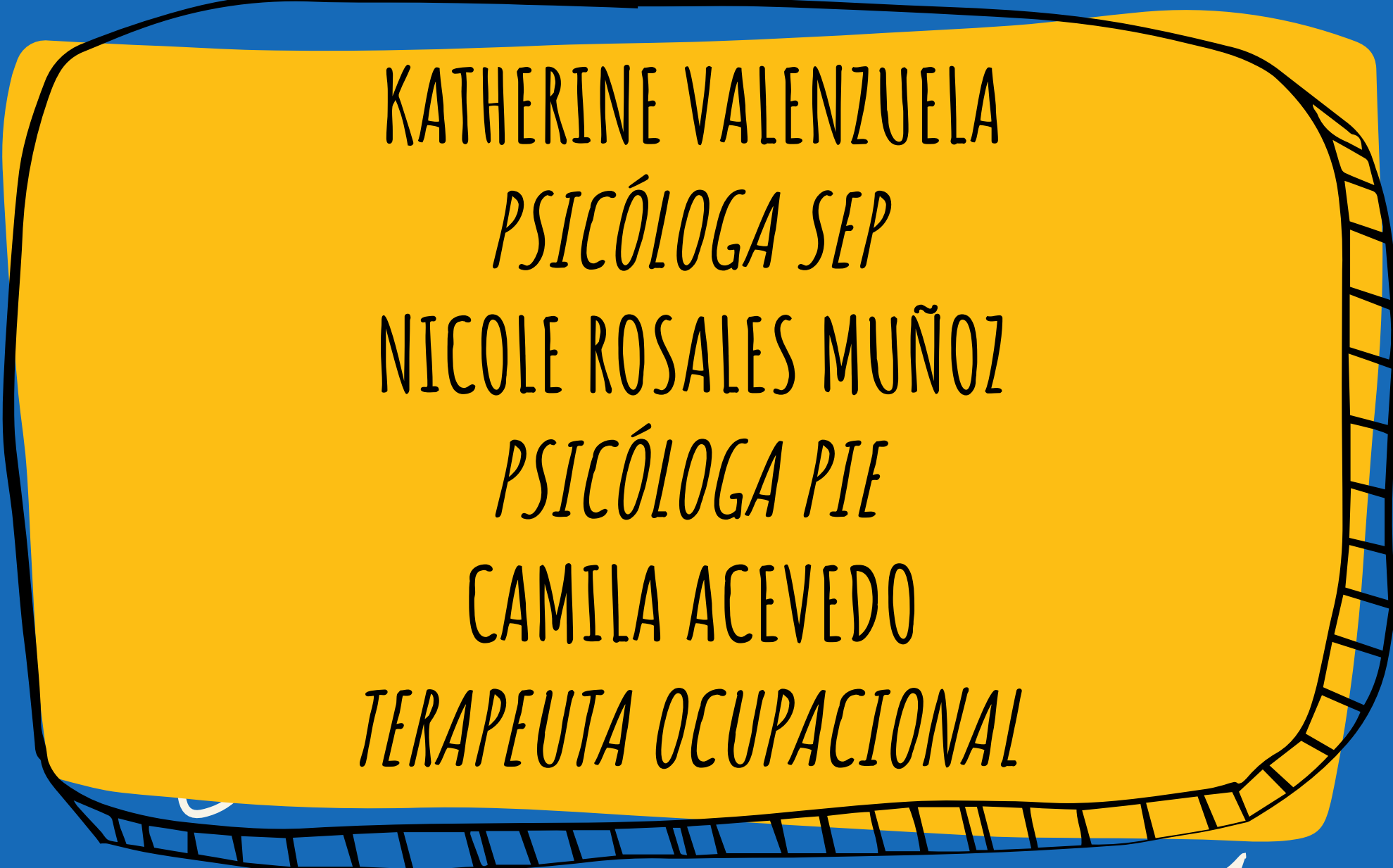




¡RECUERDA!
NO HAY QUE SER PERFECTOS,
SABEMOS QUE LO ESTÁN
INTENTANDO.

“Porque yo El Señor soy tu Dios,
quien te sostiene de tu mano
derecha, y te dice: No temas, yo te
ayudo” (Isaías 41:13)





KATHERINE VALENZUELA
PSICÓLOGA SEP
NICOLE ROSALES MUÑOZ
PSICÓLOGA PIE
CAMILA ACEVEDO
TERAPEUTA OCUPACIONAL