

RECOMENDACIONES PARA EL RETORNO A CLASES

Este año, el retorno a clases está marcado por la presencialidad de todos los estudiantes y esto implica que niños, niñas y adolescentes vuelvan a compartir con sus compañeros y profesores de manera regular. Después de dos años de dudas e incertidumbre producto de la crisis sanitaria, es normal que los estudiantes y sus familias sientan un poco de ansiedad y estrés. Por esta razón compartimos con Uds. algunas recomendaciones para enfrentar de mejor manera este proceso.



- ✓ Infórmese sobre los protocolos del colegio y respételos para así cuidarnos entre todos.

- ✓ Verbalice y valide todas las emociones (incluso aquellas incómodas) que puedan tener sus hijos por volver a clases.

- ✓ Hable con sus hijos sobre el retorno a clases y destaque el lado positivo de esto.

- ✓ Evite el “estrés de las mañanas”. Mientras más quehaceres se dejen listos la noche anterior menos complicadas serán las mañanas. (Ej. Preparen mochilas, uniformes y colaciones)

- ✓ Involúcrese activamente en el proceso de vuelta a clases. (Ej. Pregúnteles a sus hijos cómo les fue y cómo se sintieron, dándoles el espacio donde puedan depositar sus emociones.)

- ✓ Retome o implemente rutinas saludables. (Ej. Establezca horarios para dormir y minimice las pantallas)