



Consejos Para Padres: De Regreso a la Escuela

Infantes: 0 a 12 meses

1. Preparar su “mochila” con su ropita, y sus utensilios que va a necesitar en la guardería, desde una noche antes.
2. Tener lista la tarjeta de vacunación para el primer día o para cuando se la soliciten.
3. Respetar el acuerdo de acostar y levantar el niño(a) a la hora indicada.
4. Su hija(o) deberá ir en el asiento trasero, con su silla para bebés.
5. Comunique con la educadora sobre la alimentación de su hija(o).
6. Comunique al educador sobre las alergias.
7. No lleve a su niña(o) a la guardería cuando está enferma(o) o con fiebre.
8. Levantar información al día sobre el estado del bebé al ir a levantarlo.
9. Conozca a los profesores de su hijo(a), y manténgase en comunicación con la guardería.

Caminadores: 1 a 2 años

1. Preparar su “mochila” con su ropita, y sus utensilios que va a necesitar en la guardería, desde una noche antes.
2. Tener lista la tarjeta de vacunación para el primer día o para cuando se la soliciten.
3. Respetar el acuerdo de acostar y levantar el niño(a) a la hora indicada.
4. Su hija(o) deberá ir en el asiento trasero, con su silla para bebés.
5. Comunique con la educadora sobre la alimentación de su hija(o).
6. Comunique al educador sobre las alergias.
7. No lleve a su niña(o) a la guardería cuando está enferma(o) o con fiebre.
8. Levantar información al día sobre el estado de su hijo(a) al ir a levantarlo.
9. Considere establecer una rutina (por ejemplo, tres besos y un abrazo) que usted y su hija(o) usan cada día cuando la(o) deja en la guardería. Asegúrele a su hijo(a) que usted va a volver por él/ella.
10. Conozca a los profesores de su hijo(a), y manténgase en comunicación con la guardería.

Pre-escolares: 3 a 5 años

1. Cambiar de nuevo la rutina - ahora ir a la cama y levantarse más temprano. Establecer una rutina para despertar a su hijo(a) a la misma hora cada día y acostarse a la misma hora cada noche.
2. Tener lista la tarjeta de vacunación para el primer día o para cuando se la soliciten.
3. Ayudar a su hijo(a) a preparar todas las cosas que él/ella lleva a la escuela desde una noche antes.
4. Comunique al educador sobre las alergias.
5. Elija una mochila con tirantes anchos y acojinados, así como respaldo acojinado. Empaque ligero – no más de 10 o 20% del peso del niño. Enséñele a su hija(o) a usar los dos tirantes. Considere una mochila con ruedas.
6. Señale los aspectos positivos de empezar un nuevo año escolar: por ejemplo, será divertido.
7. Todos los pasajeros deberán usar el cinturón y/o un asiento de seguridad o un asiento elevador (booster), dependiendo en su edad y tamaño.
8. Considere establecer una rutina (por ejemplo, tres besos y un abrazo) que usted y su hija(o) usen cada día cuando la(o) deja en la escuela. Asegúrele a su hijo que usted va a volver por él/ella.
9. Conozca a los profesores de su hijo(a), y manténgase en comunicación con la escuela.

Escolares: 6 a 8 años

1. Cambiar de nuevo la rutina - ahora ir a la cama y levantarse más temprano. Establecer una rutina para despertar a su hijo(a) a la misma hora cada día y acostarse a la misma hora cada noche.
2. Ayudar a su hijo(a) a preparar todas las cosas que él/ella lleva a la escuela desde una noche antes.
3. Elija una mochila con tirantes anchos y acojinados, así como respaldo acojinado. Empaque ligero – no más de 10 o 20% el peso del niño. Enséñele a su hija(o) a usar los dos tirantes.
4. Recordar a su hija(o) que es posible que el primer día se sienta un poco preocupada(o), también los maestros se sienten así, al igual que otros compañeros, pero que esto irá pasando con el tiempo.
5. Señale los aspectos positivos de empezar un nuevo año escolar: por ejemplo, será divertido. Verá a sus antiguos amigos y conocerá nuevos. Refresque sus recuerdos positivos sobre años anteriores, cuando pudo haber vuelto a casa después del primer día de clases muy animado(a) porque se la pasó bien.
6. Encuentre a otro(a) niño(a) del vecindario con el que su pequeño(a) pueda ir en el transporte escolar.
7. Si lo cree apropiado, lleve a pie o en automóvil a su hijo(a) y recójalo(a) en su primer día de clases, aunque normalmente use el transporte escolar.
8. Hable con su hija(o) sobre las reglas para el autobús – por ejemplo, usar el cinturón si lo hay, esperar hasta que el bus se detenga, mantenerse sentado adentro del bus, permanecer a la vista del conductor.

9. Reafirmar las reglas sobre el tiempo de hacer las tareas.
10. Cree un ambiente que sea propicio para hacer las tareas. Los(as) chicos(as) necesitan un área de trabajo permanente en su habitación u otra parte de su casa, sin mucho ruido.
11. Establezca una regla para la casa en que el televisor estará apagado mientras se hagan las tareas.
12. Esté disponible para responder a las preguntas y ayudar, pero nunca le haga la tarea a su hijo(a).
13. Actúe para aliviar el cansancio de ojos, cuello y mente al estudiar. Puede ser de ayuda cerrar los libros por unos minutos, estirarse, darse un descanso periódicamente cuando no se interrumpa demasiado.
14. Si su hijo(a) tiene problemas con una materia en particular y no puede ayudarlo, un tutor o maestro particular puede ser una buena solución. Antes converse con la(el) maestra(o) de su hijo(a).
15. Conozca a los profesores de su hijo(a), y manténgase en comunicación con la escuela.

Escolares: 9 a 12 años

1. Cambiar de nuevo la rutina - ahora ir a la cama y levantarse más temprano. Establecer una rutina para despertar a su hijo(a) a la misma hora cada día y acostarse a la misma hora cada noche.
2. Ayudar a su hijo(a) a preparar todas las cosas que él/ella lleva a la escuela desde una noche antes.
3. Elija una mochila con tirantes anchos y acojinados, así como respaldo acojinado. Empaque ligero – no más de 10 o 20% el peso del niño. Enséñele a su hija(o) a usar los dos tirantes.
4. Recordar a su hijo(a) que es posible que el primer día se sienta un poco preocupado(a), también los maestros se sienten así, al igual que otros compañeros, pero que esto irá pasando con el tiempo.
5. Señale los aspectos positivos de empezar un nuevo año escolar – por ejemplo, será divertido. Verá a sus antiguos amigos y conocerá nuevos. Refresque sus recuerdos positivos sobre años anteriores, cuando pudo haber vuelto a casa después del primer día de clases muy animado(a) porque se la pasó bien.
6. Encuentre a otro(a) niño(a) del vecindario con el que su pequeño(a) pueda ir en el transporte escolar.
7. Si lo cree apropiado, lleve a pie o en automóvil a su hijo(a) y recójalo(a) en su primer día de clases, aunque normalmente use el transporte escolar.
8. Hable con su hija(o) sobre las reglas para el autobús – por ejemplo, usar el cinturón si lo hay, esperar hasta que el bus se detenga, mantenerse sentado adentro del bus, permanecer a la vista del conductor.
9. Reafirmar las reglas sobre el tiempo de hacer las tareas.
10. Cree un ambiente que sea propicio para hacer las tareas. Los(as) chicos(as) necesitan un área de trabajo permanente en su habitación u otra parte de su casa, sin mucho ruido.

11. Establezca una regla para la casa en que el televisor estará apagado mientras se hagan las tareas.
12. Supervise el uso de la computadora e Internet.
13. Esté disponible para responder a las preguntas y ayudar, pero nunca le haga la tarea a su hijo(a).
14. Actúe para aliviar el cansancio de ojos, cuello y mente al estudiar. Puede ser de ayuda cerrar los libros por unos minutos, estirarse, darse un descanso periódicamente cuando no se interrumpa demasiado.
15. Si su hijo(a) tiene problemas con una materia en particular y no puede ayudarlo, un tutor o maestro particular puede ser una buena solución. Antes converse con la(el) maestra(o) de su hijo(a).
16. Conozca a los profesores de su hijo(a), y manténgase en comunicación con la escuela.
17. Los niños de 10 años y mayores generalmente se pueden quedar en casa solos no más de 2 o 3 horas por la tarde. Considere el desarrollo de su hijo(a) antes de decidir si él/ella se puede quedar solo(a) en casa.
18. Si su hijo(a) está en casa solo(a) después de la escuela, asegúrese de que tenga acceso a los siguientes números de teléfono: su número(s) de contacto, un número(s) de contacto para un vecino/amigo/pariente que pueda llamar, y número(s) de emergencia.
19. Niños de esta edad que están solos en casa no deben cuidar a sus hermanos(as) pequeños(as).
20. Si su hijo(a) va a estar solo(a) en casa, prepare comida para él/ella, así él/ella no tiene que usar el orno o cualquier otra cosa en la cocina.
21. Si su hijo(a) va a estar solo(a) en casa después de la escuela, prepare un plan de seguridad con él/ella, y asegúrese de que él/ella sabe las reglas de seguridad y comportamiento.

Adolescentes: 13 años y mayores

1. Prepare a su hijo(a) para la nueva rutina de acostarse y levantarse más temprano. Establezca guías para ayudar a su hijo(a) a acostarse y levantarse a la misma hora cada día.
2. Recuérdele a su hija(o) que prepare la noche anterior todas las cosas que va a necesitar en la escuela.
3. Elija una mochila con tirantes anchos y acojinados, así como respaldo acojinado. Empaque ligero – no más de 10 o 20% del peso del niño. Enséñele a su hija(o) a usar los dos tirantes.
4. Reafirmar las reglas sobre el tiempo de hacer las tareas.
5. Cree un ambiente que sea propicio para hacer las tareas. Los(as) chicos(as) necesitan un área de trabajo permanente en su habitación u otra parte de su casa, sin mucho ruido.
6. Establezca una regla para la casa en que el televisor estará apagado mientras se hagan las tareas.
7. Supervise el uso de la computadora e Internet.

8. Esté disponible para responder a las preguntas y ayudar, pero nunca le haga la tarea a su hijo(a).
9. Actúe para aliviar el cansancio de ojos, cuello y mente al estudiar. Puede ser de ayuda cerrar los libros por unos minutos, estirarse, darse un descanso periódicamente cuando no se interrumpa demasiado.
10. Si su hijo(a) tiene problemas con una materia en particular y no puede ayudarlo, un tutor o maestro particular puede ser una buena solución. Antes converse con la(el) maestra(o) de su hijo(a).
11. Recuerde que muchos accidentes viales ocurren cuando los adolescentes principiantes conducen entre la casa y la escuela. Deberá exigirles que utilicen los cinturones, limite el número de pasajeros adolescentes, no les permita ir comiendo o bebiendo, conversando por celular o enviando mensajes para evitar distracciones del conductor; también limite la conducción nocturna y cuando haya clima extremo. Considere la creación de un “Acuerdo de Conductor Padre-Adolescente” para su familia.
12. Conozca a los profesores de su hijo(a), y manténgase en comunicación con la escuela.
13. Los adolescentes generalmente se pueden quedar en casa solos unas pocas horas por la tarde. Considere el desarrollo de su hijo(a) antes de decidir si él/ella se puede quedar solo(a) en casa.
14. Si su hijo(a) está en casa solo(a) después de la escuela, asegúrese de que tenga acceso a los siguientes números de teléfono: su número(s) de contacto, un número(s) de contacto para un vecino/amigo/pariente que pueda llamar, y número(s) de emergencia.
15. Los adolescentes de aproximadamente 14 años o más posiblemente puedan cuidar a 1 o 2 hermanos(as) pequeños (ningún bebé) por hasta 3 horas durante el día/la tarde. Sin embargo, si su adolescente tiene tareas, cuidando a los pequeños probablemente va a presentar un obstáculo en completarlas. Por eso, se recomienda que se haga otro arreglo para los hermanos(as) pequeños. También considere el desarrollo de su hijo(a) antes de decidir si él/ella puede cuidar a los hermanos(as) pequeños.
16. Si su hijo(a) va a estar solo(a) en casa, prepare comida para él/ella, así él/ella no tiene que usar el orno o cualquier otra cosa en la cocina.
17. Si su hijo(a) va a estar solo(a) en casa después de la escuela, prepare un plan de seguridad con él/ella, y asegúrese de que él/ella sabe las reglas de seguridad y comportamiento.