

# ¿Cómo apoyar el proceso formativo de nuestros hijos?

## Algunas ideas para recordar y poner en práctica:



- 1) **A**yudar a mantener una rutina general que favorezca la salud integral:
  - Higiene del sueño:** Dormir lo suficiente por la noche para que el cerebro de su hijo esté preparado para la siguiente jornada (menores de 9 años duermen antes de las 21<sup>00</sup> hrs. mayores de 9 años duermen antes de las 22<sup>00</sup> hrs.)
  - Alimentación saludable:** Mientras menos procesado, más saludables será (sin colorantes, sin azúcar refinada, sin comida chatarra).
  - Higiene física:** Fomentar que realice actividad física (juegos, deporte)
  - Higiene de esparcimiento:** Dosificar TV y videojuegos; nunca después de las 19<sup>00</sup> hrs.
  - Fomentar hábitos y rutinas:** Actividades diarias al llegar a casa, tiempo para recrearse y descansar, tiempo para estudiar.
- 2) **E**nséñele a su hijo que el colegio es muy importante a través de su ejemplo: acompañelo en sus tareas, pruebas y en el cumplimiento de todas las actividades.
- 3) **P**articipe activamente en la educación de sus hijos, asista a las reuniones y actividades, conozca al personal del colegio, es decir, forme parte de la vida de nuestra comunidad escolar.
- 4) **A**yude a organizar el tiempo:
  - Anote las tareas diarias a cumplir, luego ordénelas por importancia y urgencia: planificar el día con anticipación.
  - Use la agenda, que permite tener un plan de actividades a realizar.
  - Tenga un horario y un cronograma visibles.
  - Agrupar actividades comunes
  - Delegar y supervisar.
  - Terminar lo que se empieza, buscando hacerlo bien desde la primera vez.
  - Identifique los obstáculos en su rutina diaria.
- 5) **A** la hora de hacer tareas:
  - Fomente el hábito de mantener en un lugar los elementos necesarios: lápices, libros, cuadernos, guías, entre otros.
  - El tiempo de tareas es diferente al tiempo de recreación y de alimentación.
  - Brinde un espacio adecuado para que su hijo realice sus tareas (limpieza, tranquilidad, comodidad)
  - Acompañe a su hijo, supervisando sus progresos y resolviendo dudas.
  - Pregúntele a su hijo si recibe algún comentario sobre las tareas realizadas.
- 6) **A** la hora de estudiar para una prueba:
  - Ayude a organizar el tiempo de estudio, de acuerdo a las características de su hijo
  - Supervise que su hijo revise el temario entregado como guía para el estudio.
  - Converse frecuentemente con su hijo sobre las actividades pedagógicas que realiza día a día, mostrando interés por los temas que va aprendiendo, permítale que expliquen con sus palabras y expresen sus opiniones.
  - Apoye y reconozca los esfuerzos que su hijo realiza. Si se encuentra rezagado, consulte al profesor de la asignatura cómo apoyarlo en el hogar.

*“Hijo es un ser que Dios nos prestó para hacer un curso intensivo de cómo amar a alguien más que a nosotros mismos” (José Saramago)*