

EN ESTE REGRESO A  
CLASES,  
¡¡¡COMO LOGRAMOS  
MAÑANAS EN CALMA!!!

**¿Qué podemos hacer ANTES?**

**Anticiparlos:**

- Contarles del lugar al que irán, si es posible poder visitar el colegio antes.
- Enseñarle el nombre de la Profesora o Profesor.
- Describirle el lugar y las personas con las que va estar.
- Contarles un poco sobre lo que harán.
- Comenzar días antes con la rutina de acostarse temprano.

**¿Qué podemos hacer DURANTE?**

**Constancia:**

- Tener paciencia y respeto para que logren adaptarse a su ritmo.
- Utilizar un objeto de apego, un peluche o fotografía en caso que sea necesario.
- Entablar lazos afectivos: abrazar, sonreír, preguntar y escuchar..

ALGUNAS  
RECOMENDACIONES:

DEJE TODO LISTO LA NOCHE ANTERIOR.

UNIFORME Y MOCHILA

ESTO DISMINUIRA LAS CARRERAS Y  
SENTIMIENTOS DE ESTRÉS.

DESPERTAR CON SUFICIENTE TIEMPO. PARA NO  
SENTIRNOS PRESIONADOS.

EL AMBIENTE DE ESTRÉS Y PRESION DIFICULTA  
QUE TODO FLUYA Y LOS NIÑOS Y NIÑAS  
COLABOREN.

CONVERTIR LAS RUTINAS EN UN JUEGO.

¿VAMOS A LA DUCHA RUGIENDO COMO LEONES  
O VOLANDO COMO COHETES ESPACIALES?

¿NOS LAVAMOS LOS DIENTES ESCUCHANDO TU  
CANCION FAVORITA?

“UTILIZAR RUTINAS”: Las rutinas establecen  
seguridad y organización, en lo posible  
VISUALES.

1. Te voy a dejar en la escuela.
2. Nos vamos a despedir.
3. Vas a comer la colación.
4. Vas a cantar con tus compañeros.
5. Vas a salir a recreo a jugar.
6. Papa, Mama, Abuelos o Furgón  
Escolar te va a recoger y recibir con  
un abrazo.

OFRECER OPCIONES ACOTADAS

Te entiendo. ¿Prefieres vestirme en la habitación  
o baño? ¿Prefieres que yo te coloque los  
pantalón y tú la polera? O al revés.

ENFOCARSE EN LO POSITIVO:

Ayuda a tu hijo a enfocarse en lo positivo del  
regreso a clases.

“Reencontrarse con amigos”

“Conocer compañeros nuevos”

### iii LA IMPORTANCIA DE DORMIR !!!

Cuando sea hora de dormir, asegúrese que su hijo/a la entienda y la cumpla.

Adelante la hora de dormir 30 minutos, ayudara a acostumbrarse al horario del colegio.

**Menos Pantalla:** Evita el uso de pantallas (celulares, tablets, computador, televisión, videojuegos).  
Antes de dormir ya que estos dificultan conciliar el sueño. 2 horas antes.  
Optar por actividades como la lectura

### ¿De qué Llenamos la mochila Emocional de nuestros Hijos/as?



Martin Luther King College  
Valdivia

## Adaptación Escolar

¿Qué Podemos Hacer?



Georgina Muñoz Cisternas  
Jennífer Alvarado García

Depto. Orientación  
2023