

ORIENTACIONES PARA INICIO DE CURSO



TRANSMITIR ILUSIÓN POR EL COLE

No le habléis desde el miedo. Algunos ejemplos:

"Cuando empieces el cole, se te va a acabar lo bueno" **puede ser** "cuando empieces el cole, vas a poder encontrarte con más amigos y aprender cosas nuevas"

"A ver quién le toca de maestra" **puede ser** "seguro que te toca una maestra genial"

"Como sigas así, vas a estar todo el tiempo castigado" **puede ser** "te irá muy bien porque confío en ti"



ORGANIZAR RUTINAS Y RITUALES DE INICIO

- Irse a dormir temprano para ir cogiendo hábito y descanso suficiente. Si no entra sueño pronto, es buen momento para leer en la cama pero no para usar el móvil.
- Hablar de los sentimientos y emociones que vivimos y cómo podemos volver a la calma para sentirnos bien ante el inicio del curso.
- Preparar la mochila y materiales con ilusión e interés.
- Alimentación, sueño y actividad física saludable y equilibrada para preparar al cuerpo ante los retos del curso.
- Reducir al mínimo pantallas digitales (móviles, tablets, ordenador) porque provocan sobrestimulación, estrés cognitivo y adicción.
- Tiempo de juego diario compartido con familia e iguales. Es importante tiempo de juego (sin pantallas) aunque el curso haya empezado..
- Darles responsabilidades propias de la edad relacionadas con la colaboración doméstica, el autocuidado y el estudio.
- Acuerda con su maestro/a los aspectos importantes y cómo comunicarse desde la cordialidad e interés mutuo por el menor.

