



¡9 Maneras de Levantarle El Animo A Su Hijo! ¡Antes de que Llegue el Autobus!

Todos nosotros queremos que nuestros niños sean exitosos en la escuela. Teniendo un buen comienzo para el día ayuda a nuestros hijos y jóvenes a traer una actitud positiva a sus actividades de la escuela. La fundadora de Bridges4Kids y madre de tres niños, Jackie D. Igafo-Te'o, comparte buenos consejos en ¡9 Maneras de Levantarle El Animo a Su Hijo! ¡Antes de que Llegue el Autobús! Publicado por Wrightslaw (www.wrightslaw.com)

¿Qué es lo que puede hacer antes de que sus niños caminen fuera de su puerta para ayudarles a sentir que ellos pueden conquistar cualquier cosa? Alimente su mente, cuerpo y alma cada mañana. Al hacer unos pocos cambios simples antes de que llegue el camión, usted puede hacer un impacto grande en como sus hijos manejan los acontecimientos en la escuela.

Estas indicaciones sin sentido le ayudarán a quitar una gran porción del estrés de último momento que viene con cada mañana de los días de la semana.

1. Planifique por Adelantado

¿Se retrasan sus hijos en la mañana porque no pueden encontrar calcetines iguales o su tarea?

Empiece a preparar una noche antes. Aliste la ropa (incluyendo calcetines y zapatos), firme todos los papeles, aliste los lonches y ponga todo junto a la puerta. Esto puede sonar simple pero en realidad si disminuye el estrés de la mañana y la ansiedad.

Si su niño toma medicamento, use un organizador de pastillas, para que usted sepa si su niño ya se tomó los medicamentos de la mañana. Una mañana confundida pudiera resultar en doble dosis. Evite esto a toda costa.

2. Duerma Bien Durante la Noche

Dormir bien durante la noche jamás puede ser subestimado. Padres, esto va también para ustedes. La falta de sueño causa problemas de salud, problemas de desempeño en el trabajo y estrés en la casa.

Sea firme. Ponga un tiempo razonable a la hora de acostarse y luego deje que sus hijos se GANEN un tiempo más tarde a la hora de acostarse basado en su desempeño diario. Por ejemplo, la base de la hora de acostarse puede ser a las 9:00 p.m. Si su niño hace bien ese día en la escuela y en la casa (sin reportes malos, sin castigos) entonces pueden extender el horario hasta las 9:30 como recompensa. Ellos pueden ir de quejarse acerca de las 9:00 a actualmente agradecer 9:30 como una alternativa.



3. Levántese y Brille: Padres

Aprenda a aprovechar la mañana. Despiértese 15 minutos más temprano y hágase un café o un te. Siéntese en el porche y respire el aire fresco de la mañana. Trate una rutina de ejercicio ligero o unos pocos minutos de estiramiento. Planear tiempo para usted le dará más paciencia para tratar con acontecimientos inesperados que vienen en su camino.

4. Levántese Y Brille: Niños

Si sus hijos todavía están pequeños (como los míos) usted puede usar un poco más de creatividad. Hubo un tiempo que levantar a mis hijos era como levantar a un par de bestias en una cueva. Ellos se quejaban “No, estoy muy cansado” o “Apenas me acabo de dormir...” o “Odio las mañanas” y la lista continúa.



Un día, yo pensé que le agregaría un poquito de sazón a la mañana. Yo los iba a dejar que ellos controlaran el proceso. A mis hijos les ENCANTA la música y eche a andar la grabadora. Dentro de cinco minutos ya todos se habían levantado y estaban cantando. ¡Esto fue un milagro! Ahora, hacemos el mismo ritual cada mañana. Música fuerte PUEDE ser buena para el alma.

Cuando mis hijos estaban más pequeños, yo les cantaba hasta que ellos se despertaran. “Levántate y brilla flojo, dormilón. ¡Saca tus huesos flojos fuera de la cama!” ¡Una canción tonta de la niñez siempre trae una sonrisa!

5. Es Tiempo de Obtener el Control

Aún los niños necesitan tiempo para ajustarse a un nuevo día. ¡No los despierte con solo 15 minutos de reserva! Esto es una receta para el desastre. Como padres, nosotros usualmente hacemos un poco de tiempo para nosotros – aún cuando manejamos hacia el trabajo. Recuerde: Los niños también necesitan tiempo para prepararse para el día.

6. Hable con Ellos

Use el tiempo extra que usted se ahorró al preparar por adelantado para hablar con sus hijos antes de que ellos se vayan a la escuela. Pregúnteles que es lo que van a estar haciendo en la escuela ese día, o si van a tener alguna prueba. Aprenda a conocer su horario y sus rituales de la mañana. Esto le ayudará a tener los canales de comunicación abiertos entre ustedes.

7. Ríase con Ellos

La risa es algo que a todos nos puede satisfacer – y no nos cuesta nada. Dígales a sus hijos algo gracioso antes de que se vayan a la escuela. Incluso si es algo tonto como leer los chistes en la caja de cereal, en el periódico, o decirles de algo que le pasó a usted en el día anterior – déjeles saber que usted puede reírse.

8. Aliméntelos

Recuerde: basura adentro= basura afuera. El desayuno es la comida más importante de su día. No la limite ni se la saltee. Su niño necesita nutritivos para poder aprender. Haga un almuerzo caliente. Lea los ingredientes en las cajas de cereales y tome decisiones saludables. Asegúrese que algo de valor saludable sea contenido en las elecciones del almuerzo para la salud de su hijo.



9. Abrácelos

Al crecer sus hijos, ellos pueden ser menos cariñosos y querer que se les toque menos. ¡No permita que eso lo pare! Nunca deje que su niño se valla de la casa sin tener algún tipo de interacción física con usted. Abraze a su niño por unos segundos más cada mañana. Dígale a su niño cada día que lo ama. Una mano en el hombro, chocarla con la mano, un beso y una sonrisa – use lo que trabaje para usted y para su niño. Haga ese contacto importante. Usted nunca sabe lo que el día escolar le traerá.

“¿Sabía Usted...?” hojas de hechos son desarrollados por Parents Reaching Out en colaboración con el Departamento de Educación Pública de Nuevo México. Esta publicación fue producida completamente o en parte con fondos de Departamento de Educación de los Estados Unidos, Oficina de innovación y Mejoramiento. Programa de Información para padres y Centro de Recursos. Bajo la propuesta #84.310- U310A060090. Sin embargo el contexto no necesariamente refleja las opiniones del Departamento de Educación, o cualquier otra agencia del gobierno de los Estados Unidos o cualquier otra fuente.

