

Inicio del año escolar: Sugerencias para facilitar la adaptación

Recomendaciones para el hogar

El ingreso o regreso al colegio es una etapa emocionante, pero también llena de desafíos. Para facilitar este proceso de adaptación, se presenta este informativo con recomendaciones clave para trabajar en casa y facilitar esta transición.



1. Ajuste de rutinas

- Adelantar gradualmente la hora de acostarse y levantarse al menos una o dos semanas antes de entrar a clases.
- Practicar la rutina matutina (vestirse, tomar desayuno, lavarse los dientes) para calcular los tiempos.
- Reducir significativamente el uso de pantallas (televisor, tablets, celulares) al menos una hora y media antes de dormir, para asegurar un descanso reparador.

2. Fomento de la autonomía

- Practicar bajarse y subirse la ropa, limpiarse y lavarse las manos.
- Enseñarles a abrir y cerrar sus propias mochilas, loncheras, botellas o termos, y envases de comida.
- Involucrar al niño(a) en el cuidado y etiquetado de sus cosas (chaquetas, útiles) para que aprenda a reconocerlas.



3. Preparación emocional y contención

- Anticipación realista y positiva: Hablar del colegio con entusiasmo. Leer cuentos sobre ir al colegio es una herramienta adecuada.
- Validación emocional: Si el niño(a) manifiesta miedo o no quiere ir, no se debe minimizar, lo más adecuado será validar lo que siente.
- Controlar la ansiedad adulta: El adulto debe transmitir calma y seguridad.

4. La despedida y el retiro

- Despedidas breves y firmes: La despedida debe ser amorosa, pero breve. Prolongar la despedida solo aumenta la angustia.
- No desaparecer: Los padres no deben irse escondidos cuando el niño(a) se distrae o no está pendiente de su apoderado. Esto puede romper la confianza y la seguridad.
- Puntualidad en el retiro: Los periodos de espera pueden generar angustia y dificultades o retrocesos en la adaptación.

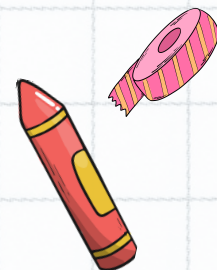
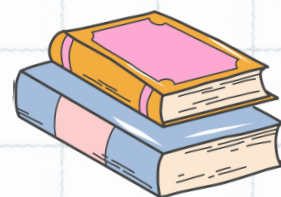


INICIO DE AÑO ESCOLAR: INFORMACIÓN SOBRE EL INGRESO DE APODERADOS

Pre-Kínder y Kínder

Fechas y horarios para el ingreso y salida de apoderados:

- Desde el día **miércoles 04 de marzo** hasta el **viernes 06 de marzo**, el horario de ingreso al aula es partir de las 07:45 hrs. Los apoderados de pre-kínder y kínder que acompañen a su hijo(a) a la sala de clases deberán retiro a las 08:30 hrs.
- Los días **09, 10 y 11 de marzo**, únicamente los apoderados de Pre-Kínder podrán ingresar y acompañar a los y las estudiantes a la sala de clases hasta las 08:15 hrs. a modo de garantizar una adaptación progresiva. En dicho proceso los apoderados deben trabajar la autonomía y que los estudiantes se preparen para su ingreso individual a las salas de clases, por lo que su acceso es solo para acompañar hasta la puerta de la sala de clases y luego deberán retirarse.
- Los días **12 y 13 de marzo**, únicamente los apoderados de Pre-Kínder podrán ingresar y acompañar a los y las estudiantes a la sala de clases hasta las 08:05 hrs. a modo de garantizar una adaptación progresiva. Su acceso es solo para acompañar a las puertas de las salas de clases y luego deben retirarse.
- Desde el **lunes 16 de marzo** todos los y las estudiantes ingresan de manera individual a las salas de clases, y durante dicho proceso serán monitoreados por el inspector y coordinadora del ciclo.



1° Básico hasta 4° medio

Fechas y horarios para el ingreso y salida de apoderados:

- El día **miércoles 04 de marzo** los y las estudiantes podrán ingresar a sus salas de clases a partir de las 07:45 hrs. Los apoderados que acompañen a su hijo(a) a la sala de clases deberán retirarse a las 08:15 hrs.
- Desde **jueves 05 de marzo** los y las estudiantes ingresan de manera individual a las salas de clases, y durante dicho proceso serán monitoreados por el inspector del ciclo.

