

Consejo #8: Buena Comunicación con la Escuela

- Mantenerse en contacto con la escuela; informar a la oficina si sus hijos tienen problemas médicos.
- Si su hijo/a está enfermo o hay una emergencia con su familia y su hijo/a tiene que ser ausente de la escuela, debe informar a la escuela inmediatamente en la mañana.

Consejo #9: Dar Incentivos

- Dar premios por buena conducta o privilegios.
- Si tiene un hijo/a que no le gusta la escuela y no quiere ir, dale un incentivo para ir a la escuela. Le puede dar un helado, hacer algo divertido con su hijo, jugar con la computadora al fin de la semana si ha ido a la escuela cada día.
- Si usted tiene un hijo/a mayor que no le gusta ir a la escuela, de le privilegios como usar el teléfono, ver la tele o de le dinero al fin de la semana si su hijo/a va a la escuela cada día a tiempo.

**La clave de los incentivos es: Padres que cumplan con el premio.*

Consejo #10: Establezca Límites y Reglas

- Tenga una rutina constante por la mañana y por la tarde. Todos los niños quieren y necesitan estructura.
- Es importante tener límites con sus hijos. Unos ejemplos son, cuantas horas deben ver la tele cuando tienen clases, cuantas horas pueden jugar en la computadora o hablar por el teléfono.
- Debe de tener un horario establecido sobre qué hora deben de acostarse para dormir durante la semana y los fines de semana. Deben de mantener esas horas cada día y deben de ser similares.
- Por la mañana, debe de establecer a qué hora va a despertar su hijo/a, y debe despertarlo/la a ese tiempo cada mañana.
- Debe de establecer a qué hora se tiene que ir de la casa para llegar a la escuela a tiempo.
- Deben de irse de la casa al mismo tiempo cada día.
- No se desvíe de la rutina de la mañana y de la noche. Esto ayudara a que su hijo sepa lo que debe esperar.
- No debe de esperar si su hijo/a esta enfermo/a o si tiene dificultad con la atención, el comportamiento o el estado de ánimo.
- Usted es el jefe cuando se trata de tratamiento, pero es importante saber sus opciones y alternativas.

10 Consejos como Lograr que Niños Asistan la Escuela



Consejo #1: Hábitos Buenos

- Desde el primer día de clases, debe establecer hábitos buenos con su hijo/a; debe de llegar a la escuela a tiempo.
- Solo llame a la escuela si en realidad su hijo/a está enfermo (por ejemplo fiebre, vómitos, etc).
- Intente llevar a su hijo/a al médico, dentista o otras citas fuera del horario escolar o si es necesario, saque a su hijo/a de la escuela lo menos posible.

Consejo # 2: Preparación por la Noche

- Ayude que su hijo/a se prepare para la escuela antes de acostarse.
- Ayude que su hijo/a escoja su ropa por la noche y ponerla en un lugar (como una silla o un aparador).
- Ayude que su hijo/a prepare un almuerzo la noche anterior o si le da dinero para el almuerzo, tenerlo listo la noche anterior.
- Haga o ayude que su hijo/a prepare su mochila y ponerla en un lugar establecido antes de acostarse (al lado de la puerta, en una silla).
- Haga que su hijo/a se bañe por la noche.

Consejo #3: Un Enfoque Positivo

- Tenga un lugar y tiempo definido para hacer la tarea. Hacer la tarea todos los días.
- Hable sobre la educación en una forma positiva enfrente de su hijo/a.
- Ayude a su hijo/a con su tarea. Si no le puede ayudar, asegure que tenga ayuda por la escuela, hable con el/la maestro/a o consejero/a de su hijo/a.
- Asegúrese que su hijo/a entienda la importancia de la escuela, que la escuela es divertida y que le ayudara en el futuro.
- Si tiene un desacuerdo con un/a de los/las maestros/as de su hijo/a o si no le gusta un/a de sus maestros/as, hable con el/la maestro/a directamente y no hable mal de el/la maestro/a enfrente de su hijo/a.
- Su hijo/a necesita ver que usted y su maestro/a están trabajando juntos, especialmente cuando hay un problema.

Consejo #4: Necesidades de Dormir

- Mande a su hijo/a que duerma a una hora apropiada para su edad para asegurarse de que descanse lo suficiente posible y tengan la capacidad de trabajar en la escuela.
- Despierte a su hijo/a a una hora apropiada para que tengan suficiente tiempo para prepararse por la mañana y estén a tiempo a la escuela.
- Asegúrese de que, como padre, usted consigue el sueño que usted necesita.



Promedio de Horas los Niños Necesitan Dormir por la Noche

<u>Edad</u>	<u>Horas de Sueno</u>
3 años	12
4 años	11.5
5 años	11
6 años	11
7 años	11
8 años	10-11
9 años	10-11
10 años	10
11 años	10
12-13 años	9.5-10.0
14 años	9.5
15 años	9.5a
16 años	9.25

<http://www.med.umich.edu/1libr/yourchild/sleep.htm>

Consejo #5: Desayuno

- Establecer las expectativas cuando quiere a su hijo/a en la mesa para comer..
- De le a su hijo/a desayuno, incluso si es solo una fruta y pan tostado.
- Si no pueden tener desayuno en su casa, averigüe si la escuela ofrece un programa de desayuno.

Consejo #6: Dirección de Tiempo

- Despierte con su hijo o antes de su hijo/a por la mañana.
- Ayude a sus hijos/as a prepararse en la mañana o si tienen la edad suficiente para alistarse ellos mismos, mantenga el control sobre ellos para asegurarse de que se están preparando para la escuela.
- Para los estudiantes en la primaria más mayores, establezca un límite para completar sus labores (ej. Vestirse). Use un cronometro, ayúdele si no es capaz de hacerlo en el tiempo necesario para estar listo. Elogie el comportamiento positivo.

Consejo #7: Rutina de Mañana

- Los anuncios que dan en las escuelas al principio del día son importantes para los estudiantes para que ellos y las maestras empiecen el día sin estrés.
- Deje suficiente tiempo en la mañana para que no estén apresurados para llegar a tiempo.
- Tenga un tiempo fijo que salen todas las mañanas para establecer una rutina y así establecer una expectativa para su hijo/a.
- Debe de salir de casa con tiempo suficiente para que su hijo este en su asiento cuando empiece la clase.
- Si usted nota que su hijo/a se entretiene o pierde tiempo, espere en la parada de autobús con su hijo, o encámínelo a la puerta de la escuela si conduce un vehículo.
- Si usted lleva a su hijo a la escuela a tiempo, pero todavía entra a clase tarde, camínelo/la a su clase, si es necesario siéntese con él/ella en sus clases por un día.