



PADRES, ATENTOS A ESTOS TIPS PARA EL RETORNO SEGURO A CLASES PRESENCIALES!

1. **Previo al día de ingreso, recupere rutinas y hábitos** que faciliten el proceso de readaptación al entorno escolar. Es decir, días antes comience a replicar los horarios que tendrán sus hijos(as) en el período presencial (hora de levantarse, hora de almuerzo, colaciones, hora de acostarse, etc).
2. Propicie **espacios de encuentro y comunicación** con sus hijos(as) para conocer sus emociones respecto al retorno y hágales sentir que son válidas y esperables.
3. Transmita **mensajes positivos respecto al retorno** en cuanto al aprendizaje, las clases de los docentes y lo positivo de volver a ver a sus pares. Es importante, que los estudiantes retornen sintiéndose tranquilos y contentos, pero sobre todo vean que sus padres también lo están.
4. Transmita **seguridad y confianza** respecto al colegio y sus medidas de seguridad, no alarme y preocupe a su hijo(a) para que el retornar no se vuelva una experiencia ansiosa.
5. **Oriente a sus hijos sobre las medidas de autocuidado**, de una manera racional, recordando rutinas, lavado de manos, uso de mascarilla, entre otros, evitando mensajes catastróficos o alarmistas.
6. **Independiente de la edad, prepare junto con su hijo el primer día de retorno escolar**, organicen juntos la noche anterior las colaciones, útiles escolares, vestimenta a utilizar, horarios de salida, entre otros aspectos.



¿Y para los que continúan de manera online?

1. Antes del retorno a clases, planifique un espacio para **compartir con sus hijos(as) los motivos** que los llevan como padres a tomar la decisión de que momentáneamente no retornen a clases. Déles la oportunidad de expresar sus emociones al respecto, escuchando sus razones con empatía y comprensión.
2. De igual manera es importante que **mantengan desde casa los mismos hábitos y rutinas** que los alumnos de manera presencial. Por lo anterior, procure que se levanten con anticipación, se duchen y desayunen previamente antes de comenzar la primera clase, además de mantener los horarios de almuerzo y de irse a dormir.
3. **Transmita calma y paciencia respecto a las clases virtuales.** Ahora que los profesores transmitirán de manera simultánea las clases desde el establecimiento, puede que existan dificultades al momento de iniciar una clase, la transmisión falle o se produzcan problemas de sonido, por lo tanto anticipe esto a sus hijos y procure que mantengan la calma (apoderados y estudiantes).
4. **Mantenga comunicación frecuente con el profesor(a) jefe.** Ante cualquier situación de carácter académico, dificultad en clases virtuales o dificultad de relación con sus pares, no dude en informar a su profesor(a) jefe para abordar la situación.
5. **Y por último, vele por su asistencia, participación y puntualidad.** Supervise e involúcrese diariamente en las actividades escolares de sus hijos(as), pregúnteles qué aprendieron, cómo se sintieron, si se conectaron a tiempo, si consultaron sus dudas, entre otros aspectos.

Aporte del Departamento de Psicología