

**Démosle la bienvenida a marzo**

¡Con ganas, energía y alegría!

**Comer todos juntos, participar en juegos familiares, conversar con los niños, conocer sus inquietudes y hacer cosas que rompen la rutina del año fue la tónica de las vacaciones de verano. Sin embargo, llegó marzo y es importante poner atención a algunas prácticas que pueden ayudar a “sincronizar” a los hijos para que vuelvan al colegio con las pilas puestas y preparados para cumplir con sus responsabilidades.**

Es normal que durante las vacaciones, niños y jóvenes dejan de lado ciertos hábitos de estudio, concentración, escritura y hasta de lenguaje para gozar los días de descanso y sol. Por eso, es muy importante que al momento de volver a clases retomem ciertas normas y recomendaciones que los preparen para su reinserción en el mundo de la disciplina y los estudios:

\*Unas semanas antes de entrar al colegio se recomienda despertar a los niños más temprano para que tomen desayuno y comiencen con las actividades del día. La idea es que la mente y el cuerpo se acostumbren a este nuevo horario, para que el metabolismo cerebral funcione bien desde esa hora de la mañana. Así, el niño estará en condiciones óptimas de aprendizaje durante los primeros días de colegio.

\*Controlar el uso y abuso excesivo de los juegos en el computador. Está comprobado que esta actividad tiene consecuencias nefastas en el futuro de los niños, tanto en sus capacidades de atención como de abstracción. Lo máximo permitido debiera ser 1 hora y 30 minutos.

\*Se recomienda ejercitar la mente, según la edad, a través de la lectura del diario, crucigramas, sudokus y otros juegos que se puedan comentar en familia.

\*Estimular la actividad física y deportiva forman actitudes y son un complemento de las actividades cognitivas. Recordemos que todo lo que ayuda al corazón y a oxigenar la sangre también estimula el cerebro.

\*Por ultimo, se recomienda revisar con los niños los útiles que usarán en el colegio y las materias que deberán aprender. La idea es estimularlos en familia, y darles a entender que los estudios son un gran desafío para un buen futuro.

**El papel esencial de los padres es educar a sus hijos en el valor de la disciplina, además de enseñarles que los estudios son algo entretenido y positivo.**

Antonio Estévez, Psicólogo.  
CLINICA CECOP.  
Santa Magdalena 75, Oficina 805, Providencia.  
Fono: 335 31 79.