

Centro Médico Consulta en Casa

¡Estamos contigo en la vuelta a Clases!

Atención
* **Pediatría**
desde **7.250**

Contamos con más de **18 Especialidades Médicas**

Agenda hora con nuestros pediatras y recibe en el control de niño sano el:

Certificado para el Regreso a Clases

www.consultaencasa.cl

Agenda de horas: +56 9 8225 6700

Sobrecupos +56 9 3930 6071

Confirmaciones +56 9 3230 2685

Hernan cortés 2225 Ñuñoa

[@ consultaencasa.cl](https://www.consultaencasa.cl)

Consulta en Casa

Un nuevo comienzo: acompañando con amor a mamá e hijo en el inicio escolar

El inicio del colegio es un gran paso tanto para los niños como para sus padres. Es una etapa llena de emociones, desde la alegría hasta la ansiedad por la separación. Acompañar este proceso con amor, paciencia y herramientas adecuadas puede hacer que la transición sea más llevadera para todos.

1. Comprender las emociones de los niños

Es normal que los niños sientan miedo, nerviosismo o incluso resistencia ante este cambio.

Consejos para apoyar a tu hijo:

Escucha activa: Permite que tu hijo exprese cómo se siente y valida sus emociones.

Dale seguridad: Explícale que siempre estarán conectados, aunque no estén juntos todo el día.

Fomenta la confianza: Refuézale lo capaz que es y lo mucho que aprenderá y se divertirá en el colegio.

2. Preparación previa al inicio escolar

La anticipación y la rutina ayudan a reducir la incertidumbre y el estrés.

Estrategias para facilitar la adaptación:

Visiten juntos la escuela: Si es posible, recórranla antes del primer día para que se familiarice.

Establezcan rutinas: Definir horarios de sueño, comida y actividades escolares antes de empezar.

Lean cuentos sobre el colegio: Libros con historias sobre el primer día de clases pueden ayudar a normalizar la experiencia.

3. Manejo de la ansiedad por separación en los niños

Es completamente natural que algunos niños experimenten ansiedad al separarse de sus padres en el inicio escolar. Esta emoción es parte de su desarrollo y, con el acompañamiento adecuado, pueden superarla con confianza.

Estrategias para una transición más suave:

Despedidas breves y amorosas: Un beso, un abrazo y un "nos vemos pronto" ayudan a transmitir seguridad.

Un objeto de consuelo: Un peluche pequeño, un pañuelo con tu perfume o una pulsera pueden recordarle que su familia lo acompaña en pensamiento.

Rutinas claras: Crear un ritual de despedida predecible ayuda a que el niño sepa qué esperar cada día.

Frases de refuerzo positivo: Recuérdale con cariño que el colegio es un lugar seguro y que siempre regresará por él.

Evitar regresar después de la despedida: Aunque sea difícil, volver a aparecer después de despedirse puede aumentar la ansiedad en lugar de calmarla.

4. Manejo de la ansiedad por separación en los padres

El inicio del colegio también puede generar ansiedad en mamá o papá. Es natural sentirse inseguros o preocupados, especialmente si es la primera vez que se separan de su hijo por un periodo prolongado. Reconocer y validar estas emociones es clave para manejarlas de manera saludable.

Herramientas para gestionar esta etapa:

Confía en el proceso: Recuerda que el colegio es un espacio seguro donde tu hijo crecerá, aprenderá y formará nuevas amistades. Hablar con los docentes y conocer el ambiente escolar puede darte tranquilidad.

Mantén una mentalidad positiva: La actitud de los padres influye directamente en los niños. Si muestras calma y confianza, tu hijo sentirá lo mismo.

Encuentra un momento de calma tras la despedida y válida tu emoción: Después de dejar a tu hijo en el colegio, busca una actividad sencilla como respirar profundamente, escuchar música o hacer una breve caminata antes de tu jornada laboral. Esto puede ayudarte a calmarte y redirigir tu enfoque de manera positiva.

Comparte tus emociones con otros padres: Hablar con otros que están pasando por lo mismo ayuda a normalizar la experiencia y brinda apoyo emocional.

Recuerda los beneficios: Este paso es necesario para su desarrollo. Poco a poco, tanto tu hijo como tú se adaptarán a la nueva dinámica.

Evita transmitir ansiedad: Aunque te sientas nervioso, intenta no reflejar esas emociones frente a tu hijo. En su lugar, refuerza mensajes de confianza y entusiasmo por esta nueva etapa.

Con el tiempo, esta separación se convertirá en una rutina natural, y ambos **aprenderán a disfrutar de esta nueva independencia con mayor tranquilidad.**

El inicio del colegio también puede generar ansiedad en mamá o papá. Es natural sentirse inseguros o preocupados.

5. Fomento de la autonomía y seguridad en los niños

Brindarles pequeñas responsabilidades, permitirles tomar decisiones y reconocer sus logros fortalece su sentido de competencia y bienestar emocional.

Consejos prácticos:

Dales pequeñas responsabilidades: Elegir su ropa, guardar su mochila o ayudar en casa les da sensación de logro.

Permite que tomen decisiones: Pregunta qué les gustaría llevar de merienda o qué color de mochila prefieren.

Elogia su valentía: Refuézales lo bien que lo están haciendo en su proceso de adaptación.

6. Participación activa de los padres en la vida escolar

Involucrarte en la vida escolar de tu hijo fortalece su confianza y refuerza su seguridad emocional.

Ideas para participar:

- Mantén comunicación frecuente con los docentes.
- Participa en actividades escolares, reuniones o eventos.
- Conversa diariamente con tu hijo sobre su día en el colegio.

El inicio del colegio es una etapa llena de aprendizajes para toda la familia. En Consulta en Casa, estamos aquí para acompañarlos en cada paso del desarrollo de sus hijos.

Si consideras que tu hijo o tú necesitas apoyo psicológico para transitar esta nueva etapa con éxito, contamos con el mejor equipo de psicólogas para guiarlos.

Además, en nuestro Control de Niño Sano emitimos el certificado de "niño sano" solicitado por muchos colegios. ¡Con amor, paciencia y apoyo mutuo, mamá e hijo pueden vivir esta aventura con confianza y alegría! Cada pequeño paso es un gran logro.

Nuestras Especialidades

Pediatría

Dermatología Infantil

Dermatología Adulto

Psiquiatría Adulto-Infantil

Broncopulmonar

Nefrología

Psicología Adulto-Infantil

Inmunología-Alergología

Otorrinolaringología

Endocrinología

Odontopediatría

Nutrición Clínica

Kinesiología Respiratoria

Gastroenterología

Neurología

Cirugía Infantil

Especialidades y Valores

Especialidad	Fonasa B, C y D	Fonasa A, Inapropiada, Particular	Telemedicina	Bono Descuento
Pediatría	\$7.250	\$45.000	\$30.000	\$25.000
Dermatología Infantil	\$25.000	\$55.000	\$55.000	\$25.000
Dermatología Adulto	\$28.000	\$55.000	\$55.000	\$28.000
Psiquiatría Adulto-Infantil	\$60.000	\$70.000	\$70.000	No aplica
Broncopulmonar	\$28.000	\$55.000	No aplica	No aplica
Nefrología	\$40.000	\$55.000	No aplica	No aplica
Psicología Adulto-Infantil	No aplica	\$45.000	No aplica	No aplica
Cirugía Infantil	\$18.130	\$55.000	\$55.000	\$28.000
Inmunología-Alergología	\$38.000	\$55.000	\$55.000	\$38.000
Otorrinolaringología Infantil	\$25.740	\$55.000	No aplica	\$25.740
Otorrinolaringología Adulto	\$28.000	\$55.000	No aplica	\$28.000
Endocrinología Infantil	\$28.000	\$55.000	No aplica	No aplica
Odontopediatría	No aplica	\$40.000	No aplica	No aplica
Nutrición Clínica	\$28.000	\$40.000	\$40.000	\$28.000
Kinesiología Respiratoria	\$28.000	\$35.000	No aplica	No aplica
Gastroenterología Infantil	No aplica	\$55.000	No aplica	No aplica
Neurología Infantil	\$60.000	\$65.000	No aplica	No aplica
Traumatología (No activa)	\$40.000	\$55.000	No aplica	No aplica
Infectología (No activa)	\$40.000	\$55.000	No aplica	No aplica

Pediatría con Fonasa

Cómo adquirirlo:

Con la huella dactilar de la persona que tiene al paciente como carga en Fonasa.

A través de la página web de Fonasa, utilizando la clave única y el RUT de quien tenga al paciente como carga.

Solicita:

El RUT de Prestador y Código de Prestador a nuestros números de contacto para orientarte en el proceso.

Condición:

El copago de Fonasa solo aplica a pacientes inscritos en los tramos Fonasa B, C y D.

Consulta en Casa - Otras Especialidades y Previsión

Métodos de Pago

Otras especialidades y previsión.

Métodos de pago:

Débito Efectivo

Crédito Transferencia Bancaria