

Centro Médico Consulta en Casa

¡Estamos contigo en la vuelta a Clases!

Atención Pediátrica 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

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

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: Refuerza 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 ansiedad al separarse 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 "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 su 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 el 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 período 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 para tu hijo crecer, aprenderá 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 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.

Pecuña los beneficios: Este paso es necesario para su nuevo 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.

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.

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 la sensación de logro.

Permitir que tomen decisiones: Pregúntale qué les gustaría llevar de merienda o qué color prefieren.

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

6. Participación activa de los padres en la vida escolar

Involverte 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 de aprendizaje 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, no dudes en contactarnos. Estamos aquí para brindarte el mejor equipo de éxito, con psicólogos para guiarlos.

Además, en nuestro Centro de Niño Sano, te invitamos a solicitar el certificado de "niño sano" solicitando a los muchos colegios que con amor, paciencia y apoyo mutuo, mamá e hijo pueden vivir esta aventura con confianza y alegría.

Este paso es un gran logro, cada pequeño avance es un gran logro.

Es natural sentirse inseguros o preocupados.

Es natural sentirse inseguros o preocupados.

Pediatria con Fonasa

Cómo adquirirlo:

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

A través de la página web de Fonasa.

Utilizando la clave única y el RUT de quien tiene a su cargo al paciente.

Comprando en la tienda de Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en Fonasa.

Con la huella digital de la persona que tiene a su cargo en