



# “EL VALOR DE LOS LÍMITES Y LA ADAPTACIÓN”

## La Adaptación: un proceso, no un evento

En los más pequeños (1.º a 3.º): Se adaptan a nuevas reglas, a la autonomía de cuidar sus pertenencias y a periodos de atención más largos.

En los más grandes (4.º a 6.º): Se adaptan a cambios sociales más complejos, a una mayor exigencia académica y a la gestión de su propio tiempo.

**En la educación primaria, aprender adaptación y normas es importante porque los niños:**



Aprenden a respetar a los demás



Desarrollan habilidades sociales



Mejora la convivencia escolar



Mayor confianza en sí mismos

**La adaptación también nos ayuda a enfrentar cambios con una actitud positiva:**

Nos ayuda a resolver problemas, aprender mejor y convivir con respeto en la escuela y en la vida diaria.

Vínculo casa - escuela:

Formando un frente unido

- **Relación entre límites y adaptación escolar:** Un niño que tiene límites claros en casa llega a la escuela con mayor autorregulación. Sabe esperar su turno, comprende que hay momentos para jugar y momentos para trabajar, y tolera mejor la frustración cuando algo no sale como desea.

**"Cuando los padres y los maestros van de la mano, el niño es quien camina con paso más firme".**





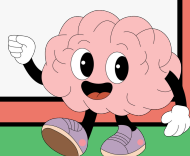
## IMPORTANCIA DE RESPETAR LAS NORMAS DE CONVIVENCIA

Respetar las normas en el colegio es importante porque ayuda a que todos los estudiantes se sientan seguros y aprendan en un ambiente de respeto. También permite que haya orden y buena convivencia entre compañeros y profesores. Así el aprendizaje es mejor para todos.



**También permite que haya orden y una buena convivencia entre compañeros y profesores.**

De esta manera, el aprendizaje es mejor para todos.



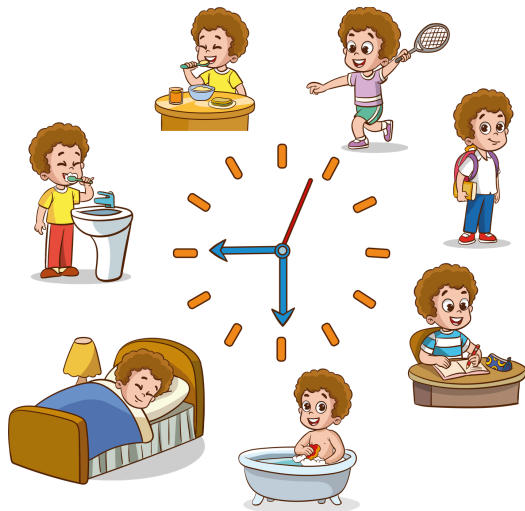
## ROL DE LA FAMILIA EN LA FORMACIÓN DE HÁBITOS Y NORMAS



- El respeto entre los miembros de la familia ayuda a mantener un ambiente de paz y armonía en casa.
- La buena comunicación permite que padres e hijos se escuchen, se comprendan y resuelvan problemas juntos.
- Tener reglas claras en el hogar enseña a los niños a ser responsables y a saber qué es correcto.
- El cariño y el apoyo de los padres fortalecen la confianza y la seguridad de los niños.
- El buen ejemplo de los padres influye mucho, ya que los niños aprenden observando su comportamiento.

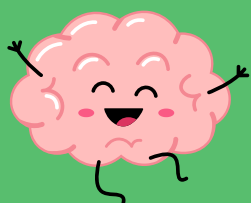
Todos estos factores ayudan a que los niños crezcan con buenos valores y desarrollen hábitos positivos para su vida diaria.

## RUTINAS: EL "MAPA" DE SEGURIDAD DE TU HIJO



### PUNTOS IMPORTANTES A CONSIDERAR:

- El ritual de desconexión: Establecer una hora fija para apagar pantallas. La luz azul interfiere con la melatonina, impidiendo un sueño reparador.
- La Mochila y el uniforme: Involucrar al niño en dejar todo listo antes de dormir. Esto fomenta la autonomía y evita las búsquedas desesperadas de objetos perdidos a las 7:00 a.m.
- El Sueño como prioridad: Un niño de primaria necesita entre 9 y 11 horas de sueño. Un cerebro descansado es un cerebro con mayor tolerancia a la frustración y mejor humor.
- El Desayuno: "Combustible mental": El cerebro consume mucha energía durante el aprendizaje. Un desayuno equilibrado ayuda a mantener la concentración y evita la irritabilidad por hambre.



La adaptación académica requiere que el niño entienda que hay un momento para cada cosa.

- Espacio Fijo: Tener un lugar iluminado y sin distracciones (lejos de la TV o el celular) para hacer tareas.
- Consistencia: Intentar que el horario de tareas sea siempre el mismo.

Tener un mapa no significa que no podamos salirnos de la ruta alguna vez. Si un día hay una celebración o un evento especial, está bien romper la rutina, siempre y cuando el niño sepa que es una excepción y que al día siguiente volverá a su "mapa" seguro.



**"La escuela es el segundo hogar, pero el hogar es la primera escuela. Recordemos que un niño que se siente seguro en sus rutinas y guiado por límites amorosos, es un niño que tiene la libertad de brillar en el aula. Sigamos haciendo de su crecimiento nuestra meta común."**