

CONSEJOS Y RECURSOS PARA CREAR UN AMBIENTE DE APRENDIZAJE SALUDABLE PARA LOS NIÑOS

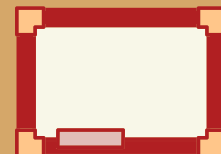
**ESTABLECER
UNA RUTINA
Y UNA
ESTRUCTURA**



ANIME A SUS
HIJOS A
LEVANTARSE
TEMPRANO,
ARREGLARSE Y
DESAYUNAR



TOME TIEMPO
CADA MAÑANA
PARA
REPASAR LAS
EXPECTATIVAS
Y METAS DEL
DÍA CON SU
HIJO



CREA UNA
LISTA DE
TAREAS
CON SU
HIJO

**PROMOVER
BIENESTAR
FÍSICO Y
EMOCIONAL**

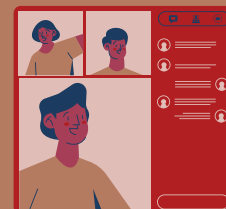


A LO LARGO
DEL DÍA,
ANIME
DESCANSOS
PARA
RECARGAR SU
MENTE Y
CUERPO



PROVEA
BOCADILLOS
SALUDABLES
Y AGUA

ANIME A SUS
HIJOS A QUE
SE REÚNAN
CON AMIGOS
VIRTUALMENTE



**CREAR UN
ESPACIO DE
APRENDIZAJE**



MANTENGA SU
AMBIENTE DE
APRENDIZAJE
ORGANIZADO Y
CÓMODO



OFRECE
ÚTILES
ESCOLARES,
TAL COMO
PAPEL, LÁPIZ,
BORRADOR, Y
SACAPUNTAS



SI COMPARTE
UNA
HABITACIÓN,
TRATE DE
UTILIZAR
AUDÍFONOS O
CREAR UN
BIOMBO

REDUCIR DISTRACCIONES



LIMITE EL
TIEMPO QUE LOS
NIÑOS PASAN
FRENTE A UNA
PANTALLA (TV,
VIDEO JUEGOS,
COMPUTADORAS)

CREA UN
ESPACIO
SILENCIOSO



UTILIZAR EFICAZMENTE LA TECNOLOGÍA

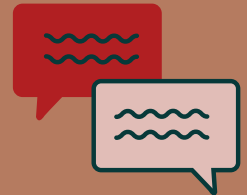


MANTENGA
UNA LISTA DE
TODOS LOS
SITIOS WEB Y
SUS
CONTRASEÑAS
QUE SU HIJO
USA



ANIME A SU
HIJO A
ENCENDER SU
CÁMARA EN
LAS CLASES

COMUNIQUESE
CON LOS
MAESTROS DE
SU HIJO



AYUDAR Y APOYAR A SU HIJO



PREGUNTELE
A SU NIÑO
CÓMO SE
SIENTE Y
COMO LE
PUEDE
AYUDAR



TRATE DE
TENER
PACIENCIA,
SER
COMPRESIVO
Y DAR APOYO

RECONOCE Y
CELEBRA LOS
"PEQUEÑOS
TRIUNFOS"
CUANDO SU
HIJO TIENE
ÉXITO



FUENTES



ACTIONFORHEALTHYKIDS.ORG
CDN.ISTE.ORG
LEARNINGKEEPSGOING.ORG
UNDERSTOOD.ORG



CALIFORNIA
SCHOOL-BASED
HEALTH ALLIANCE

Putting Health Care Where Kids Are

1203 Preservation Park Way, Suite 302 Oakland, CA 94612
Tel: 510-268-1260 | schoolhealthcenters.org