



Checklist para el inicio de clases

En familia marca las actividades que realicen para preparar el mejor inicio de clases.

El inicio de un nuevo periodo escolar puede ser motivo de estrés y preocupación para un niño o niña, así como para el padre, la madre y sus cuidadores. Estos sentimientos pueden ser aún más fuertes en el caso de familias con niños y niñas pequeños que por primera ocasión saldrán del hogar para comenzar a interactuar con maestros, compañeros y otras personas que, hasta el momento, eran desconocidos.

Está bien sentir diferentes emociones ante una transición o cambio. Trasmíteles a tu hijo, hija o nietos, que cuentan con tu apoyo y que los acompañarás durante todo el año escolar.

Esta lista de chequeo busca acompañar el proceso de preparación de las familias ante el inicio del año escolar, especialmente para los niños y niñas en la primera infancia (hasta los 8 años) porque sabemos que hay aspectos importantes que no queremos olvidar para contribuir al bienestar físico, emocional y social de la niñez




Al menos una semana antes del inicio de clases

- Verifiquen la información de matrícula, salón asignado, nombre de maestros, horarios de entrada y de salida.
- Establezcan un horario de sueño regular.
- Acuerden y practiquen una rutina diaria que incluya leer, ordenar el espacio y jugar al aire libre.
- Asegúrense de tener lo necesario para el inicio de clases.
- Conversen sobre cómo se sienten los niños por el inicio de clases. Asegúrales que es normal sentirse emocionados, preocupados o tristes.



El día antes del inicio de clases

- Preparan el uniforme o ropa.
 - Repasen el horario de clases del siguiente día.
 - Preparan los útiles escolares que llevará a la escuela.
 - Hagan una tarjeta con la información de contacto de padres y/o cuidadores.
 - Repasen un plan ante eventos inesperados o emergencias si están fuera de casa.
 - Lean un cuento o compartan una historia de sus recuerdos del inicio de clases antes de dormir.
 - Duerman a una hora adecuada para descansar las horas suficientes.
- 

El día del inicio de clases



- Levántense con tiempo para arreglarse sin prisa.
- Desayunen con alimentos saludables que brinden la energía para el día.
- Cepíllense los dientes.
- Practiquen el adecuado lavado de manos y recuerden los momentos a lo largo del día en los que deben volver a lavárselas: antes de comer, después de ir al baño, si estuvieron jugando en el piso.
- Creen una despedida corta y divertida.

Después de clases

- Cambiarse la ropa de la escuela por una más cómoda.
- Pongan en práctica la rutina para después de la escuela.
- Conversen sobre cómo se sintieron en la escuela.
- Invite a que los niños compartan lo que aprendieron en clases. Esto reforzará su aprendizaje y les hará sentir que sus avances son importantes.
- Compartan tiempo de calidad y juegos en familia.



¡Crea tu propia lista!



unicef 

para cada infancia

@unicefpanama



www.unicef.org/panama