

Ebook

UN SENCILLO REGRESO A CLASE



BY AMA PERAZA

CONTENIDO

CAPÍTULO

01

Carta para los padres

CAPÍTULO

02

Tips iniciales

CAPÍTULO

03

Hábitos, rutinas

CAPÍTULO

04

Métodos y estrategias



A top-down view of a person's hands writing on a light brown envelope. The person is wearing a white shirt with gold polka dots and a ring on their left hand. Several other envelopes in shades of brown and beige are scattered on a white marble surface. Two gold pencils are also visible.

CAPÍTULO

01

Carta a los padres

Queridos padres:

Quiero expresarles mis respetos por todos los esfuerzos que hacen día a día por apoyar a sus hijos.

Tengo dos hijos completamente diferentes y desde que me tomé el tiempo para conocerlo ha generado un cambio en mi vida, en mi rutina y en como mis pequeños de desenvuelven en su día a día.

Recuerdo que comencé el tema de aprender a organizarme con la lonchera de mi hijo mayor Ryan y se ha convertido en una camino que lleva dos libros "Mamá CA" y "Empecemos" y muchas horas de mentorías y talleres.

Pero este año particularmente ha sido muy complicado, pero de una u otra manera hemos salido adelante.

Pero siento que como padres tenemos un gran reto en la educación de nuestros hijos, por eso quise dejarte este ebook con recomendación sencillas que harán de tus días un poco más llevaderos cuando se trata del colegio de nuestros pequeños o no tan pequeños.

Ama Peraza





CAPÍTULO

02

Tips iniciales

Lo primero es recordar que los niños y adolescentes tienen muchos comportamientos o reacciones en función a como nos sentimos, así que la emoción que trasmitamos es la que obtendremos.

Los niños se sentirán ansiosos y eso es normal, así que es importante hablar con ellos y tratar de responder a sus preguntas, es importante que hablemos con sinceridad, un “no” es válido. De igual forma hay que potenciar los aspectos positivos de incorporarse a un nuevo ciclo escolar.

Si tu hijo tiene más de 10 años le doy una caja de herramientas que son sus fortalezas, eso lo consigo con el test de fortalezas de Martín Seligman.



Ayudarlos a que fijen sus metas del periodo escolar, luego acortarlas en trimestres, a su vez ponerlas más pequeña hasta llegar a metas mensuales, que puedan dar pasos semanales para conseguirla.

El método que sigo con mi hijo de 8 años es:
Específicas, medibles, alcanzables, enunciados en positivos y por supuesto incluyo el por qué. Evidentemente lo trabajo a su edad.

Al adolescente de 15 años uso los anteriores ítem más que sea realistas y desafiante



Un plus

Hacemos reuniones familiares una vez a la semana donde chequeamos como nos fue en la semana, que necesitamos para la próxima semana, en que podemos colaborar con los miembros de la familia y sobre todo como nos sentimos y por supuesto una actividad para divertirse.

La idea es que cada miembro de la familia tenga la oportunidad de organizarla. Les aseguro que los pequeños son los mejores planeandolas y se emocionan mucho





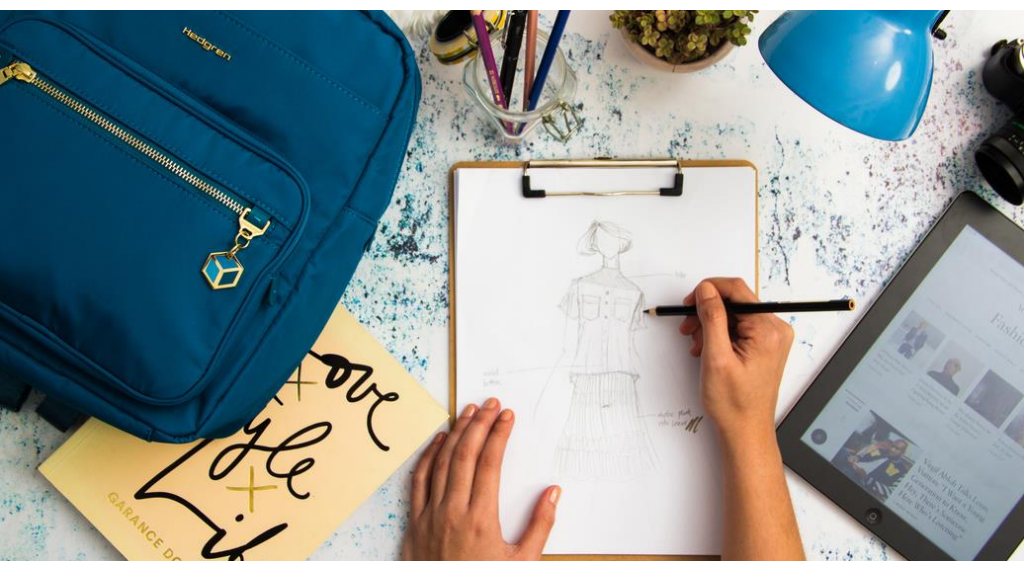
CAPÍTULO

03

Hábitos y rutinas

La rutina es una costumbre personal establecida por conveniencia, que no permite modificación y que puede desaparecer.

Por ejemplo, colocar el morral en la entrada al llegar o ponerlo encima de la cama



Los niños y no tan niños necesitan seguir una rutina para sentirse seguros y tranquilos en su ambiente.

Esa rutina establece horarios, pero además hábitos repetitivos que ayudan a construir un equilibrio emocional que les proporciona un mecanismo importante para su educación y la construcción de su personalidad.

Para diseñar una rutina:

1. Determina lo que quieres lograr

En este punto el tema es la meta que quieres conseguir y eso lo vimos anteriormente

2. Determina las prioridades

Ellas te permitirán discernir entre lo que debes hacer primero, lo que puedes hacer después y lo que no puedes hacer para así delegarlo a alguien más.

Lo vital en este punto es que puedas diseñar una sola rutina a la vez. Cuando pase el tiempo y la tengas establecida, puedes trabajar en otra. De esa forma no te desenfocarás.



El tiempo que durará la rutina lo estableces tú

3. Establece un orden

Coloca un orden lógico de la situación

4. Antes de comenzar, explícale por qué es necesario para él su rutina, de esta forma le dará un sentido y responsabilidad. Y si son adolescentes el ¿por qué? los ayudará a tener el combustible interno para seguir adelante.

Un plus

- Es importante que sea regular. Todos los días a la misma hora.
- Los horarios deben ser realistas.
- Al final del día revisa conjuntamente si ha cumplido con su reto diario, si es así prémiale si es pequeño con una calcomanía en su tabla, un check. ¡Siempre refuerzo positivo!
- Establece conjuntamente cuál será su premio semanal si consigue todos sus puntos.



Rutina de sueño

Comienza a generar una rutina para el sueño. La mejor forma es comenzar 15 días antes que comiencen las clases, ve bajando hora de dormir entre 15 y 20 minutos por día hasta llegar a tu meta. Eso sí, a la par debes despertarlos esos 15 o 20 minutos antes la mañana siguiente. Esto te permitirá hacer el cambio sin problemas

Antes de irte a la cama báñalos con agua tibia y si son pequeños aprovecha a darles un masaje relajante. Luego genera la rutina que más te guste, como leer un cuento, rezar o ver una comiquita que no sea de acción.



Los hábitos son conductas que repetimos muchas veces hasta que forman parte de nuestras actividades diarias. De esta manera, luego de un tiempo, se vuelven automáticos. Resulta que al día, entre 40 y 60% de las veces, la pasamos practicando hábitos de forma inconsciente.

¿Cómo se crean?

Les quiero dejar el método que uso y me ha funcionado:

1) Escoger el hábito a trabajar, recordando que es uno solo. La primera clave es identificar de manera específica el por qué, eso es lo que te va a dar la motivación para conseguirlo.
cuando esté estudiando.



2) Diseñar el plan para realizarlo. Siempre se debe pensar en las actividades más fáciles para ti o tus hijos. Ejemplo, si el hábito es que tu pequeño tome más agua busca un termo bonito y práctico de usar, para tenerlo cerca cuando esté estudiando.

3) Generar recordatorios. El uso de las alarmas del teléfono y post it en lugares estratégicos es importante, pero se debe tener cuidado con que se sienta como un regaño.

4) Repetir por 21 días mínimo, refieren estudios científicos. Pero como parto de que todos somos diferentes, uso el promedio de 30 días.

Para eso utiliza una plantilla (Si quieres las mías, escíbeme a @amaperazaoficial) o calendario que permite anotar los días que lo haces, además del por qué, para que siempre lo tengas en mente. Si se te olvida el día 15, debes volver a comenzar.

5) Premiar haber generado el hábito. Puede ser pasar un tiempo especial, ver una película que le guste, jugar videojuegos con sus amigos. Lo importante aquí es que no premies con comida porque estarías dando un mensaje incorrecto sobre la alimentación.



- Quiero recalcar que se trabaja un hábito a la vez.
- No debemos presionar a los niños para que lo cumplan, debe ser una actividad que fluya.
- Entendamos que hay muchas herramientas, pero que debemos adaptarla a cada hijo, para que funcione, pues todos somos personas diferentes.



A background image showing a person's hands, wearing a grey sweater and a black watch, pointing at various business charts and graphs on a desk. The charts include a large pie chart with a 50% segment, a bar chart, and a line graph. The overall scene is brightly lit and slightly blurred, emphasizing the analytical work being done.

CAPÍTULO

04

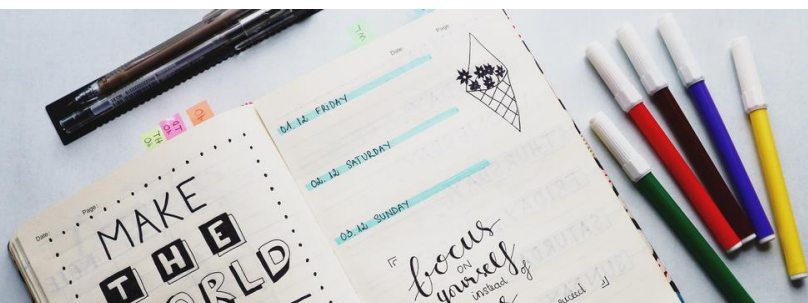
Métodos y estrategias

Entre más grandes sean deben de llevar un planificador o una agenda.

La pueden llevar en papel o digital (la mayoría escoge esta opción) te recomiendo que uses una donde te puedas conectar con él y así mantenerte enterada de sus actividades, exámenes e implementos que debes comprar eso será más efectivo

Para llenarla:

- Hay que escribir información específica y concreta, como la página del libro o los comentarios del profesor
- Cuando mandan ejercicios, hay que anotar la página, número y tema al que corresponde.
- Si hay que realizar un trabajo se debe matizar la fecha de entrega, la temática y los referentes que haya especificado el profesor.



Es mi técnica favorita para estudiar porque es una herramienta de administración del tiempo, pero como genera una concentración genial y por eso la uso para estudiar.

La idea es poner una alarma en periodos de 30 minutos - denominados pomodoros- separados por pausas dedicadas al descanso.

La idea sobre la que se fundamenta la Técnica Pomodoro, es que las pausas frecuentes serían capaces de mejorar la agilidad mental.

Otro objetivo fundamental del método reside en su capacidad para disminuir las interrupciones.

En la práctica es:

25 minutos de estudio.
5 minutos de descanso.
25 minutos de estudio.
5 minutos de descanso.
25 minutos de estudio.
5 minutos de descanso.
25 minutos de estudio.
5 minutos de descanso.

Mayor comunicación entre papás y maestros

Una pieza clave será la comunicación que se tiene entre el colegio y los padres.

Debes buscar la manera de poder hacer seguimiento, bien sea que vaya de nuevo a clases o lo mantengas en homeschool.

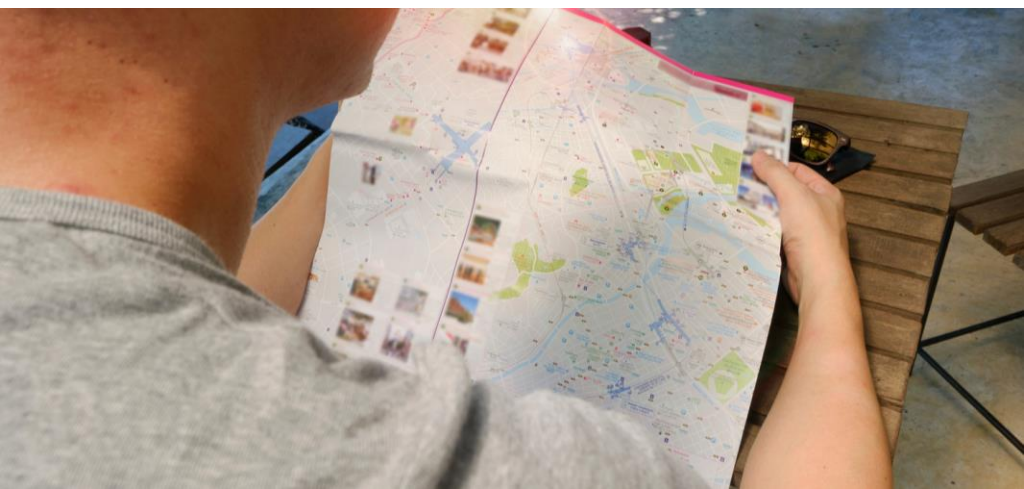
Sobre todo para saber si esta ansioso, estresado, angustiado, de esa forma podrás buscar ayuda.

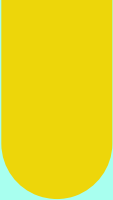


Esta es una técnica que ayuda para vaciar tu cabeza y poder estudiar.

Además es una forma sencilla para que puedan identificar los pasos a seguir en algún momento o para ver las prioridades.

Evidentemente se hacen en función a la edad. Pero hasta para las mamás es ideal, sobre todo cuando me pide ayuda con algún trabajo o materia.





“Una madre
entiende lo que
un hijo no dice”

Proverbio

Quién soy...

Soy Amaris Peraza C. Licenciada en Comunicación social, y por muchos años escribí en periódicos, pero me retire para entrar en el mundo de las Relaciones Públicas, el cual me enamoró; comencé por el show business y tuve a mi cargo campañas de artistas nacionales e internacionales y le di fin a esa etapa con el Cirque Du Soleil –cuando se presentó por primera vez en Venezuela-.

Pero mis prioridades cambiaron con la llevada de mis hijos...

Seguí preparandome y me certifiue como Live coach.

Estudie Psicología positiva

Publique dos libros Mamá Ca y Empecemos

Genere mi propio sistema de organización, para que seamos madre, pero podamos cumplir nuestros sueños en otras areas de nuestra vida

AmaPeraza.com





@amaperazaoficial



@amaperaza



www.AmaPeraza.com

Ama Peraza