



FUNDACIÓN
ILUMINA
SUEÑOS

7

RECOMENDACIONES PARA ACOMPañAR UNA VUELTA A CLASES MÁS TRANQUILA.

**Inquietud no es falta de voluntad.
Dormir, comer bien y sentirse contenido es la base para aprender.**

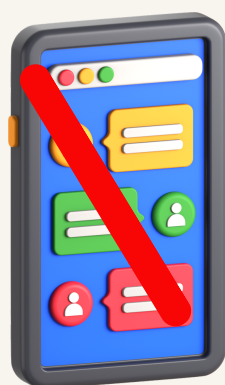


1

CALMAR ANTES DE PEDIR
RENDIMIENTO

2

BAJAR LA INTENSIDAD
DÍA A DÍA



Menos pantallas, menos
ruido y menos
multitarea.
Un cerebro tranquilo
aprende mejor.

**Anticipar horarios y
preparar el día da
seguridad.
La previsión reduce la
ansiedad.**



3

VOLVER A LAS RUTINAS
DE A POCO

4

ENSEÑAR A ESPERAR
SIN APURAR



Después de vacaciones
cuesta más regularse.
Juegos y lectura
fortalecen la tolerancia
a la frustración.

**Hablar de lo que sienten
regula más que corregir.
Sentirse comprendidos
favorece la cooperación.**

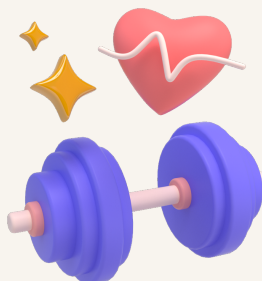


5

ESCUCHAR MÁS
RETAR MENOS

6

MOVER EL CUERPO
PARA ORDENAR LA CABEZA



**Juego y deporte
liberan tensión.
Mejoran ánimo y
concentración.**

**El uso adulto de pantallas
también educa.
Autorregularse es parte
del proceso.**



7

DAR EL EJEMPLO
EN CASA

ACOMPañAR TAMBIÉN ES EDUCAR.

Una vuelta a clases más tranquila empieza en casa.