



# Sugestiones Para Padres Para La Primera Semanas Preescolar




## Que hacer

- **Mantenga la despedidas dulce y breve.** Con esto, usted le transmite el mensaje que tiene fe en la habilidad que el(la) niño(a) para enfrentar la situación.
- **Desarrolle rutinas cariñosas para el adiós.** Los niños prosperan cuando conocen la rutina y los rituales. Hacer rutina de una combinación de un beso-abraza-rozadera de nariz puede ser agradable para los dos.
- **Ponga una foto de la familia o un recuerdo pequeño en la mochila del(la) niño(a).** ...para que lo pueda mirar durante el día.
- **Envíele mensajes claro.** Su niño(a) necesita saber que usted requiere que el(ella) vaya a la escuela, no importa cuanto se queje, llore o pisote.
- **Pídale ayuda a su esposo(a) u otro miembro de familia.** Pídale que tomen turnos llevando el(la) niño(a) a la escuela, o recoja un compañero escolar en camino a la escuela.
- **Incluya a la maestra.** Usted necesita a alguien en el otro lado que salude al niño(a) y le ayude con la transición.
- **Crea en la habilidad que el(la) niño(a) tiene para hacer cambios positivos.**
- **Relájese y disfrute este tiempo.** Respire profundamente y reciba la alegrías de ir con la corriente.

## Siempre acuérdesese de...

- **nunca irse sin despedirse.** Usted quiere que su niño(a) sepa que puede confiar en usted indudablemente.
- **mantener una actitud optimista.** Manteniendo una actitud optimista sobre la escuela del(la) niño(a), la maestra y los compañeros escolares, usted ayudara en que su niño(a) se sienta seguro(a) y se divierta en la escuela.
- **decirle cuando usted regresara.** Comparta cuando usted regresara en términos que los niños entienden. "Después de tu siesta, comerás algo. Te vengo a buscar después que comas."
- **aguantar la conversación y las preguntas para la maestra para el fin del día,** ...en vez de cuando deje el niño(a) por las mañanas. .
- **esperar días difíciles.** Días feriados, fines de semanas y días de enfermedad puede resultar en separaciones difíciles al próximo día escolar. Es normal, y gradualmente el niño(a) se ajustara.
- **que cambios pueden ser difícil.** Permita que su pequeño tenga y exprese sus sentimientos - ¡le ayuda a crecer!
- **que los cambios pueden ser difíciles para los adultos también.** Hable con otros padres. Ellos pueden estar sintiendo lo mismo que usted.
- **¡darse medito por ser el mejor padre que puede!**

Tomado de: iVillage.com: Separation Anxiety: 15 Ways to Ease Your Child's Fears, by Cathryn Tobin, MD

¿Necesita mas sugerencias?  
¡Llame al Programa de Mariposas!  
212-453-4534





# A Few Tips to De~Stress



## Relaxation Techniques

- PAUSE from the situation and take note of how you feel.
- Notice the sensations and thoughts.
- Acknowledge them without having to do anything about it.
- Know that you are not the thoughts and feelings. They are just that— thoughts, feelings, and sensations, many of which you may have in a day, in an hour, even within a few minutes. They are temporary.

The following breathing practice can be done at any time, in any situation, and can be used many times throughout the day. All breathing is done through the nose. Initially, take a few minutes away from your activities to practice and familiarize yourself with this technique. Once familiar, it can be very helpful during those stressful moments when confronted by an anxious adult or child.

## Calming breaths

- Sit upright in the chair. Both feet flat on the floor. (Sometimes you have to sit on the edge of the chair to comfortably rest both feet on the floor.) Place the palms on the lap. Close the eyes. Draw all attention to the breath.
- Begin to slowly EXHALE by drawing the abdomen in towards the spine and feel how the diaphragm moves up toward the heart.
- Pause for 1 – 2 seconds at the bottom of the exhale.
- Then slowly INHALE by expanding the chest and feel how the ribcage expands. The belly naturally relaxes and the diaphragm moves downward.
- Pause for 1 – 2 seconds at the peak of the inhale. Continue to breathe in this way for a few minutes.

## Guided meditations with the breath

We all have access to the universal energy that is the flow of life all around us. It is simply a matter of tapping into this life force that allows us to heal ourselves at any time.

- To access this universal healing energy, imagine that there is an opening in the crown of the head through which this energy flows freely.
- INHALING, feel this healing and revitalizing energy pour in through the crown and slowly move this energy with the breath down through the entire body and all the way down to the toes.
- EXHALING draw this energy up from the toes all the way back up to the crown. Throughout this practice, use the calming breath as directed above.

## Another meditation to try with the calming breath

- INHALING feel the chest expanding and receiving abundance. Let this be whatever is needed in this moment—peacefulness, balance, comfort, confidence, security. Feel how this abundance is completely received with every inhalation. You can mentally repeat “I am peace... security” or any quality you want to invite.
- EXHALING feel the release of tensions effortlessly leaving the body through the hands and feet. Allow any negative thoughts to flow out and away. You can mentally repeat “tensions are leaving” or any quality you want to release. Continue in this way for the next few minutes.

