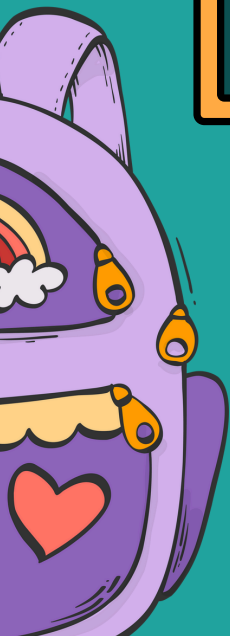
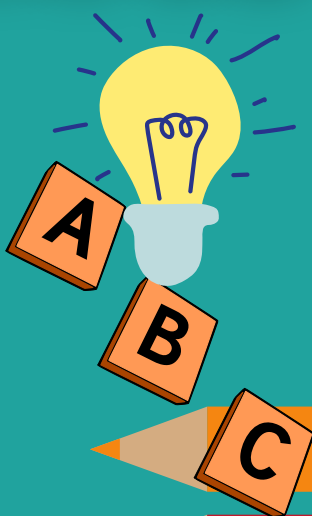




Regreso a Clases



Introducción



El **regreso a clases** es una oportunidad ideal para establecer nuevas rutinas y fortalecer hábitos que beneficien el bienestar familiar. Las **rutinas saludables** no solo ayudan a mantener el equilibrio en la vida cotidiana, sino que también proporcionan a los niños un sentido de seguridad, organización y propósito.

Los horarios claros, momentos dedicados al aprendizaje, rutinas establecidas y la **conexión familiar** contribuye a su desarrollo integral y a una mejor adaptación a los retos escolares. Además, se fomenta la autorregulación emocional, la disciplina y la colaboración familiar, creando un entorno de apoyo y crecimiento personal y colectivo.

Esta guía está diseñada para ayudarte a implementar hábitos que promuevan un **ambiente positivo y funcional** para toda la familia, haciendo del inicio de clases una experiencia motivadora y llena de posibilidades.

Instrucciones



Esta guía es un **Check list** de cuatro actividades que deberán ser parte de la nueva rutina familiar. Su objetivo principal es implementar hábitos que promuevan el bienestar físico, emocional y mental, al mismo tiempo que fortalecen la convivencia familiar. A través de actividades prácticas y reflexivas, cada miembro de la familia podrá participar en la construcción de una rutina personalizada que se adapte a sus necesidades y metas.

Estas son las cuatro actividades indispensables para el **Regreso a Clases**:



Menú de la mañana



Lista de creencias



Menú de la noche



Scan de emociones



Menú de la mañana

Diseñar un conjunto de hábitos para iniciar el día con enfoque y responsabilidad.

Establecer hábitos matutinos funcionales, como desayunar en familia, planificar el día y dedicar tiempo a la higiene personal, crea una sensación de propósito y estructura.

Crea tu check list del menú de la mañana basado en tus necesidades principales y la logística familiar.

Recorta y pega los cuadros con los hábitos que deseas incluir en tu menú de la mañana. Tienes 3 opciones en blanco para escribir actividades y rutinas adicionales.

¡Coloca tu menú de la mañana en un lugar visible para que sea un apoyo en la construcción de la rutina del regreso a clases!



Menú de la mañana



Desayunar

Hacer mi cama

Lavarme los dientes

Tomar agua pura

Afirmaciones positivas



Lista de creencias

La **Programación Neurolingüística** (PNL) nos enseña que las creencias tienen un impacto directo en nuestras emociones, comportamientos y resultados. Al adoptar creencias positivas y repetirlas diariamente, estamos entrenando nuestra mente para percibir y enfrentar los retos desde una perspectiva constructiva.

Reforzar una **creencia positiva**, como “soy capaz de aprender cosas nuevas cada día”, genera anclas mentales que dirigen nuestra atención hacia oportunidades y soluciones. La repetición diaria de estas afirmaciones ayuda a crear nuevas conexiones neuronales que favorecen un cambio duradero.

Indicaciones: Define en familia una creencia positiva que todos puedan repetir diariamente. Escríbela en el cuadro de creencias poderosas para luego recortarla y pegarla en un lugar visible que te ayude a repetirla **diariamente**.

 Mi creencia poderosa







Mi creencia poderosa



Ejemplos de creencias poderosas

*“Hoy es un buen día
para aprender”*

*“Confío en mí y en mis
habilidades”*

*“En equipo podemos
resolver cualquier cosa”*

*“Soy único, talentoso y
capaz”*



Menú de la noche

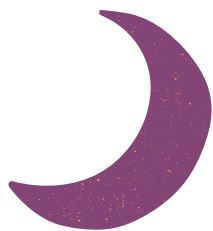
Qué satisfacción crear un plan de hábitos que cierre el día de manera tranquila y organizada.

Las rutinas nocturnas son esenciales para cerrar el día con tranquilidad y prepararnos para una noche de descanso. Asignar responsabilidades claras, como preparar la mochila escolar o elegir la ropa del día siguiente, ayuda a reducir el estrés por la mañana.

Crea tu check list del menú de la noche basado en tus necesidades principales y la logística familiar.

Recorta y pega los cuadros con los hábitos que deseas incluir en tu menú de la noche. Tienes 3 opciones en blanco para escribir actividades y rutinas adicionales.

¡Coloca tu menú de la noche en un lugar visible para que sea un apoyo en la construcción de la rutina del regreso a clases!



Menú de la noche



Guardar mis útiles

Bañarme

Lavarme los dientes

Lectura

Escribir en mi diario



Scan de emociones

Crear un espacio para reflexionar sobre las emociones al final del día es clave para fomentar la inteligencia emocional y fortalecer el vínculo familiar.

El objetivo de esta actividad es volver una rutina la identificación y validación de las emociones. Este hábito promueve la empatía y la comunicación abierta.

Indicaciones:

Cada miembro de la familia comparte cómo se sintió durante el día. Esto puede hacerse de manera libre o utilizando tarjetas de emociones y preguntas que se comparten a continuación.

Es posible reflexionar sobre qué fue lo mejor del día, cuál fue un aprendizaje positivo o incluso qué reto que superar. No solamente se trata de identificar emociones agradables o positivas, es posible también expresar aquellas emociones incómodas y resaltar un manejo adecuado ante ellas.

El ingrediente principal: presencia.



Scan de emociones

Utilizar las siguientes tarjetas de emociones y preguntas como guía para la actividad de scan de emociones.



Me sentí **contento** de terminar mis tareas rápido y luego ir a jugar.

¿Hubo un momento en el que manejé bien una emoción difícil? ¿Qué aprendí de esa experiencia?

Cuando pienso en mi día... ¿Qué emoción siento y en qué parte de mi cuerpo la identifico?

Me sentí **preocupado** cuando no encontré mis útiles en la clase.

Me sentí **satisfecho..** con mis **logros** académicos del día.

¿Qué emociones experimenté hoy y qué las desencadenó?

¿Qué emociones me gustaría sentir mañana y cómo puedo favorecerlas?

Me sentí **orgullosa..** cuando ayudé a un amigo o compañera.



Regreso a Clases

¿Cuál es el
siguiente paso?

 www.habieserra.com

 byhabieserra@gmail.com

 [by.habieserra](https://www.instagram.com/by.habieserra)

 [by Habie Serra](https://www.facebook.com/HabieSerra)

