






CONTENIDO	HERRAMIENTA
<p style="text-align: center;">EN PAPEL DE LOS PADRES Y MADRES EN EL SPRINT FINAL DEL ÚLTIMO TRIMESTRE</p> <p>Tras el largo invierno, arranca el último trimestre de cole, un tramo que se hace cuesta arriba para toda la familia, especialmente para los niños, adolescentes y jóvenes, pues al cansancio acumulado durante todo el año, se le suma el reto de acabar bien el curso académico.</p> <p>Son fechas que coinciden con la primavera y el buen tiempo, que invitan más a salir de casa que a ponerse a estudiar. Además, la famosa “astenia primaveral” nos hace sentir más cansados y con menos energía para afrontar las rutinas del día a día.</p> <p>Es importante que los padres tengan en cuenta las peculiaridades de este periodo, para poder acompañar a sus hijos de la mejor manera posible.</p> <p>En esta ficha, les ofrecemos algunos ejemplos que les ayudarán a mantener a raya los niveles de estrés en casa, y a potenciar en sus hijos las mejores condiciones físicas y mentales para afrontar con éxito este sprint final.</p> 	 <p>CONSENSUAR OBJETIVOS Y PLANIFICAR: Es importante que os sentéis en familia, padres e hijos, para ver dónde estáis y, a partir de ahí, consensuar objetivos individualizados, alcanzables y retadores (Ver Herramienta de Planificación en el Blog de memociono)</p>  <p>LAS EMOCIONES: ¡TÚ PUEDES! Expresar a los niños vuestra confianza en ellos y en sus recursos para estudiar y alcanzar sus objetivos, potenciando pensamientos positivos y alentadores.</p>  <p>MÉTODOS DE ESTUDIO: Animarles a utilizar las estrategias que mejor se adapten a su particular estilo de aprendizaje: planificación, reglas mnemotécnicas, gestión del tiempo, etc. (Ver Herramienta de Métodos de Estudio en el Blog de memociono).</p>  <p>CUIDADO FÍSICO: “MENS SANA IN CORPORE SANO”:</p> <ul style="list-style-type: none">• Llevar una dieta sana y saludable, manteniendo las 5 comidas diarias y evitando el abuso de sustancias excitantes, como bebidas con cola o similares.• Dormir bien, respetando las horas de sueño de cada edad. Antes de ir a la cama, es aconsejable hacer alguna actividad que ayude a relajarse (escuchar música tranquila, tomar una ducha relajada o simplemente hablar). Pensad que durante el sueño al cuerpo se recupera y la mente procesa la información que se ha trabajado durante el día.• El ejercicio físico les mantendrá en una buena forma y reducirá su nivel de estrés.• Y, por último, aprender a relajarse. (ver Herramienta de Meditación en 1 minuto en el Blog de memociono).

