

De padres para padres

Estimados padres

La educación es un desafío fascinante, en cual ustedes llevan la responsabilidad principal por el bien de sus hijos.

Con esta guía esperamos darles unos impulsos útiles.

BIENESTAR

Suficiente sueño	Hasta los 10 años necesitan los niños un medio de 10 horas sueño. Los adolescentes, a partir de 14 años, todavía necesitan unas 8 horas de sueño.
Suficiente movimiento	Es importante que los niños en su tiempo de ocio se muevan suficiente. Montar en bicicleta, nadar, jugar, ...ayudan a moverse con más facilidad.
Alimentación equilibrada	Fruta, verdura, bebida no azucarada, productos integrales, poco azúcar, poca grasa.
Vida cotidiana	Rituales en la vida cotidiana dan seguridad a los niños, por ejemplo comidas en familia, cuentos antes de ir a la cama, reflejos del día. Pase tiempo con sus hijos. Confianza entre la familia, discursos constructivos y normas establecidas hacen prosperar la convivencia en la familia. Cuando hay conflictos, buscar juntos una solución. La opinión de los más pequeños también es importante.
Lugar para trabajar	Es importante que los niños tengan un sitio tranquilo con una mesa y una silla para poder hacer sus deberes sin distracciones.

Consejos para los estudios Hacer un horario para los estudios.
 Despues de 30 minutos hacer un descanso.
 Beber agua, moverse
 Media hora antes y despues de los estudios no mirar la tele ni hacer juegos en el computer porque sino se pierde el efecto de los estudios.

Camino a la escuela Busque junto a su hijo el mejor camino a la escuuela. Los niños deberian absolver el camino a la escuela independiendes. Asi pueden hacer amistades o aprender a resolver conflictos. Taxis de padres ponen en peligro la seguridad de otros niños!

DINERO PARA GASTOS PROPIOS

Qien tiene dinero a su disposicion puede aprender a manejarlo con sentido. Fije con sus hijos como usar el dinero.

Consejo:	primera clase	1.- hasta 2.-
	segunda clase	2.- hast 3.-
	tercera clase	3.- hasta 4.-
	cuarta clase	4.- hasta 5.- francos a la semana
	5./ 6 clase	25.- hasta 30.-
	7./8. clase	30.- hasta 40.-
	9. / 10. clase	40.- hasta 50.- francos al mes

SALIR POR LA NOCHE

Consejo:	<u>11-12 años</u>	<u>13-14 años</u>	<u>15 años</u>	<u>16 años</u>
entre semana	20.00	20.00	21.00	22.00
fin de semana				
y vacaciones	21.00	22.00	23.00	en acuerdo

Fije reglas claras en el manejo de alcoles y tabacos. No permita ninguna forma de drogas.

MEDIOS DE COMUNICACION ELECTRONICOS

Acompañe sus hijos en el uso de todo los medios de comunicacion electronicos. Controle cuando tiempo pasan sus hijo delante de la pantalla. Active programas para la proteccion de infantes y filtros. Permita el uso del internet solo en las habitaciones que ustedes puedan controlar.

Consumo maximo de medios de comunicacion electronicos al dia:

De 6 a 9 años	1 hora
De 10 a 13 años	1.5 horas
A partir de 14 años	2 horas

CONTACTOS

Director de escuela y secretaria:

062 776 02 76 sekretariat.primar@schule-teufenthal.ch

sala de profesores:

062 776 16 74

asistente social de la escuela:

079 935 14 02 ssa@ksm-wynenthal.ch

Telefono de socorro para padre del canton Aargau:

062 835 45 50

Ayuda telefonica para escolares y adolescentes:

147

Socorro de envenenamiento:

145

Esta guia fue elaborada por el circulo de padres de Teufenthal