



Mi Brújula



Edición Bimestral

B25

Ene-Feb

2026

¡Bienvenido 2026! Nuevos
ciclos, nuevas oportunidades



El inicio del año y del ciclo escolar es más que una fecha: es una invitación a renovar energías, fortalecer vínculos y acompañar a nuestros hijos e hijas en sus retos y sueños.

¡Cambian muchas cosas! el salón, los profes, los compañeros, las materias, tal vez el colegio, cambia el cuerpo, cambia la mente y hay muchas expectativas de lo que nos encontraremos en este nuevo año



Cinco claves para comenzar con bienestar

- Escucha activa: Dedicar tiempo para conocer cómo se sienten frente al regreso a clases. Validar sus emociones fortalece la confianza.
- Rutinas saludables: Establecer horarios para dormir, estudiar y jugar ayuda a reducir el estrés y mejorar la concentración.
- Expectativas realistas: Evita comparaciones. Cada niño y niña tiene su propio ritmo de aprendizaje y adaptación.
- Espacios de gratitud: Practiquen juntos el hábito de agradecer tres cosas cada día. Esto potencia la resiliencia y el optimismo.
- Red de apoyo: Mantén comunicación con docentes y otros padres. Compartir experiencias enriquece y brinda seguridad.



Recuerda: El aprendizaje no solo ocurre en el aula, también en cada conversación, en cada gesto de acompañamiento y en cada momento compartido en familia.

SUSCRÍBETE
Aquí



Síguenos como
@CERFAMI



Escanea nuestro código QR y
permítenos conocer tus
opiniones y sugerencias



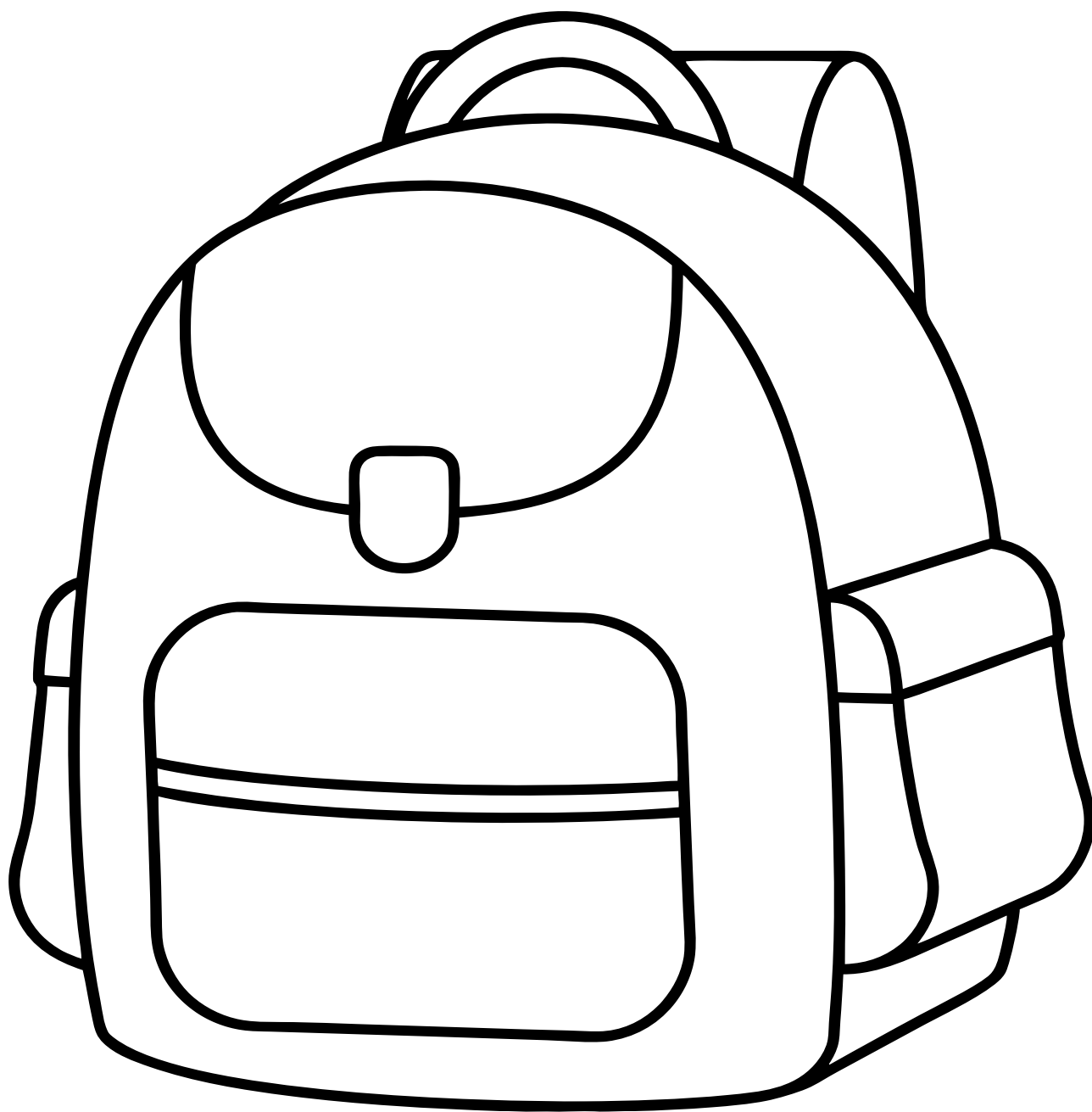
🎲 🎲 Juego: “Mi mochila de bienestar”

🎯 Objetivo:

Ayudar a las familias a reflexionar y aplicar las cinco claves para un inicio escolar positivo.

🔧 Cómo jugar:

Encontrarás una mochila, con colores, lapices, marcadores o demás elementos que consideres, escribe y/o dibuja las formas para garantizar las cinco claves para un inicio escolar positivo.



💬 **Reflexión final:** Si empacas lo que realmente necesitas en tu mochila, encontrarás las formas de superar los retos de cada viaje.

