



65 años educando para un mundo mejor.

## ¡DE REGRESO AL COLE!

### ¿Qué consejos debo seguir como padre?

Que rápido pasa el tiempo, nos encontramos próximos al primer día de clases, y esto puede ser realmente estresante, pero, para no sucumbir ante ello, como padres resulta clave poder organizarse y anticiparse. A su vez, es importante involucrar a los hijos en las actividades previas, motivándolos, transmitiéndoles seguridad y expectativas positivas para que sea una experiencia vivida con agrado.

Siguiendo estos consejos, el inicio a clases podría ser más fácil:

1. **MOTÍVALO:** La actitud positiva de los padres es fundamental por ello, en los últimos días de vacaciones ve contándoles sobre lo interesante que será el reencuentro con sus amigos, profesores y los nuevos compañeros que conocerá (genera expectativas).
2. **DIALOGA Y ESCÚCHALO:** Algunos niños pueden sentir miedo, ansiedad e incertidumbre pensando en su primer día. Por ello, en el momento adecuado, escúchalo y valida sus sentimientos (“está bien, sentirse así”, “te entiendo”, “te comprendo, todo estará bien”, etc), se empático, ponte en su lugar y comprende cómo se siente, usando un lenguaje sencillo y conversa sobre lo positivo: cuanto puede divertirse y aprender.
3. **ANTICIPAR Y ORGANIZAR JUNTOS:** Es importante: preparar un adecuado ambiente de estudio (colocando el horario de clases, un calendario y útiles básicos), anticipar la ruta para llegar al colegio (el tráfico se incrementa en esos días, salir con tiempo hace que el trayecto sea sencillo y sin estrés), alistar los útiles escolares (puedes comprarlos junto a tus hijos dándole algunas opciones y generándole la ilusión por utilizarlos), saber qué llevará en la lonchera y, la noche previa junto a tu hijo, preparar el uniforme escolar y mochila.
4. **RUTINAS Y HÁBITOS:** Días previos acostúbralos a acostarse y levantarse más temprano, siguiendo los hábitos de aseo, vestido y alimentación. Del mismo modo, que empiecen a ordenar sus juguetes y, de forma gradual, limitar el uso de la televisión y videojuegos.
5. **DESPIÉRTALO Y DESPÍDETE SIEMPRE:** Despiértalo con una actitud positiva y buen estado de ánimo y, ya sea que puedas acompañarlo o no al colegio, tómate unos minutos para desear lo mejor: ese mensaje de confianza es básico.
6. **OBJETO O SÍMBOLO DE CONEXIÓN:** Solo si, tu pequeño está en kínder o 1er grado de primaria, y observas que aún tiene un apego por ti. Una forma tangible de que tu hijo o hija sienta su amor en la distancia puede ser intercambiar unas pulseras o lazos: podemos explicar que la hemos llenado de amor y que cuando sienta que nos necesita puede tocarla y recibirá un poco de ese amor. Algunos niños y niñas tienen objetos de apego que usan para dormir: un peluche pequeño, una manta, un muñequito de bolsillo: también puede ayudarles a sentirse más seguros en esos primeros días de colegio y, por tanto, de separación.
7. **PREGUNTA COMO LE FUE:** Cuando regrese del colegio o al final del día, tómate un tiempo para conversar con tu hijo sobre este primer día, enfatizando cómo se sintió y qué metas se puede proponer.

Recordemos que los niños imitan a sus padres, por eso, la clave es anticipar, planificar, involucrar y transmitir una actitud positiva hacia el estudio. Así, el regreso a clases será una experiencia satisfactoria.

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA