

# ¡Preparémonos para LA ESCUELA!



*10 consejos para manejar los nervios antes del regreso a la escuela*

## 1 Pregunte y vuelva a preguntar

El regreso a la escuela es una transición para los niños. Es normal que les cueste encontrar las palabras para conversar sobre sus sentimientos relacionados con el regreso a la escuela. En cambio, es posible que se comporten mal, o que estén más apegados o gruñones. Hacerles preguntas sobre sus sentimientos les ayuda a abrirse y a compartir.

Aquí hay algunas ideas para preguntar:

- ¿Cuál crees que será la mejor parte del día escolar?
- ¿Qué crees que será difícil cuando regreses a la escuela?
- ¿Qué te ilusiona aprender este año?
- ¿Qué es lo que te preocupa?

En cuanto su hijo empiece a compartir, escúchelo y juntos resuelvan sus inquietudes.

## 2 Repasen la rutina

Cuando los niños saben qué esperar, se facilitan las transiciones para todos. Siéntense a revisar cómo será el día escolar de su hija. Eso ayudará a reducir su preocupación y su ansiedad. Puede empezar respondiendo sus preguntas. Por ejemplo:

- ¿A qué hora me despertaré?
- ¿Cómo llegaré a la escuela?
- ¿Llevaré mi almuerzo o me lo servirán en la escuela?
- ¿Qué haré después de la escuela?

Si la escuela les ofrece la oportunidad para conocer a la maestra, ¡vayan!

Conectarse con la maestra antes del primer día realmente puede ayudar a los niños a sentirse más preparados.

## 3 ¿Qué será igual? ¿Qué será diferente?

El inicio del año escolar puede significar un nuevo salón de clase o grado, o una nueva escuela para muchos niños. Muchas cosas se pueden sentir diferentes. También habrá muchas cosas que se sienten igual. Conversar con los niños sobre ambas les puede hacer sentir más cómodos. Intente combinar algo nuevo con algo que seguirá igual, por ejemplo: “Tu nuevo salón de clase estará en el segundo piso. Pero, vas a almorzar en la misma cafetería”.



## 4 Ensáyenlo

Conocer a nuevos maestros y hacer nuevos amigos puede hacer que el niño más seguro se sienta nervioso. En el caso de los niños menores, practicar lo que se puede decir para invitar a los amigos a jugar puede ayudarlos a sentirse más preparados. Puede usar un peluche para mostrarle a su hijo cómo hacerlo. Intente: “¿Quieres jugar afuera juntos, Señor Oso?” Anime a su hijo a ensayar. También, puede practicar mientras leen juntos. Intente: “¿Cómo invitarías a ese personaje a jugar? ¿A qué jugarían?”

A los niños mayores pregúnteles si se sienten nerviosos sobre alguna parte del día. Trabajen juntos para pensar en ideas que les ayuden a superarlo. Es posible que les preocupe cómo unirse a un juego a la hora del recreo. Practiquen ensayando los roles para ver cómo podrían participar.



## 5 Despierte sus fortalezas

Recordarle a su hija sobre una vez en que trató algo nuevo y lo logró, le desarrolla confianza. ¡Le asegura que lo puede volver a hacer! Le puede decir algo como: “Te noto nerviosa por empezar la escuela este año. Es normal. ¿Recuerdas cuando aprendiste a andar en bicicleta sola? Estabas muy nerviosa, pero ¡lo lograste! Eres muy fuerte. ¡También puedes superar esto!”

# 6 Lean sobre el tema

Compartir cuentos sobre el regreso a la escuela con su hijo lo puede animar a comentar sus propios sentimientos. Se dará cuenta de que MUCHOS niños se sienten igual. La sección de literatura infantil en su biblioteca local puede ser un excelente recurso. A continuación hay algunos ejemplos de títulos sobre el tema:

- ¡La paloma tiene que ir al cole!, autor e ilustrador Mo Willems
- El día en que descubres quién eres, autora Jacqueline Woodson e ilustrador Rafael López
- ¡Los niños no se comen!, autor e ilustrador Ryan T. Higgins
- The Name Jar, autora e ilustradora Yangsook Choi
- A New School Year: Six Stories in Six Voices, autora Sally Derby e ilustradora Mika Song

# 7 Invente un rito para la transición

El recorrido desde la casa a la escuela puede ser la parte más difícil del día para los niños pequeños. Darle a su hija cariño y atención especial cuando se despiden puede facilitar las cosas. Invente un rito para despedirse que sea fácil de repetir. Esto puede consolar a su hija. Intente algo como siempre compartir un abrazo grande, o hacerle una carita chistosa antes de salir. Un apretón de manos divertido o un par de besitos, también sirve.

## 8 El sueño importa

Cuando los niños se sienten descansados, es más fácil para ellos manejar las preocupaciones, la ansiedad y el cambio. ¡Es igual para los adultos! A veces los niños se acuestan más tarde y se despiertan más tarde durante el verano. Hacer el cambio a un horario escolar entre una y dos semanas antes de que empiece el año puede ser una ayuda. Su hijo se sentirá bien descansado y así estará listo para el regreso a la escuela.

## 9 Déle tiempo

Recuerde que es normal que las transiciones de regreso a la escuela tomen un tiempo. También es normal que los niños tengan altibajos durante las primeras semanas de escuela. Siga preguntándoles sobre su día. Mientras escucha, ayude a identificar las emociones que sienten. Se sentirán amados y apoyados. A la vez, usted se sentirá conectada con lo que les está pasando.

## 10 Fijarse

Déle un par de semanas. Si las cosas no parecen mejorar, o si nota grandes cambios en su comportamiento, busque ayuda. Intente llamar a la maestra de su hijo para informarle sobre lo que está observando. Empiece comentando lo que ve en casa. Pídale que le comparta lo que notan en la escuela. También puede llamar a un consejero escolar en forma directa.