



## **A las puertas de septiembre espera un nuevo reto escolar: “la vuelta al cole”**

Nuestras vidas están marcadas por los cambios y aunque a veces deseáramos detener el tiempo y que nuestras circunstancias permanecieran inmóviles y fijas, la realidad no se detiene. “Avanzar conlleva sentir la fricción del movimiento”.

**Con la llegada de septiembre** en muchos hogares se abre un nuevo ciclo: “la vuelta al cole”. Tras dos meses y medio de sol, piscina, descanso, diversión y momentos cargados de relax junto a amigos y familiares, los niños y estudiantes regresan al trabajo académico. En septiembre todos ellos terminan su rica luna de miel y retoman una época donde se les pedirá que se esfuercen por aprender y sigan unas

rutinas diarias más estresantes, ya que requieren un mayor nivel de exigencia. Afrontar este cambio no siempre resulta fácil, sobre todo si el paso de un periodo de descanso a otro de mayor exigencia, se realiza de manera brusca y sorpresiva: “mañana te tendrás que levantar a las 7:00h y hacer todos tus deberes porque te incorporas al cole”.

**Nuestros niños requieren un tiempo de adaptación para poder reajustarse a las nuevas circunstancias: cambio de horarios, rutinas y exigencias.** La adaptación del organismo a las nuevas demandas escolares supone tolerar cierto nivel de tensión, fricción y malestar. Cada niño experimentará su propio proceso de adaptación al aula en compañía de sus padres y profesores de una manera individual e intransferible.



### ¿Cómo experimentan nuestros niños el regreso al aula?

Solemos decir que **la alegría, los nervios y la ilusión parecen ser buenos compañeros de viaje**. Gran parte de nuestros niños viven el regreso al aula de una manera positiva. Esto no quiere decir que no se entristezcan por el fin de las vacaciones, simplemente lo aceptan con pena y rápidamente valoran las cosas positivas que también les reporta ir al colegio. **Los nervios** (la ansiedad) les ayudarán a enfrentar los primeros días de clase y les movilizarán a hacer un esfuerzo por reajustarse lo más rápido posible a las nuevas exigencias y rutinas diarias. Mientras lo consiguen, alguno de nuestros niños expresarán que tienen nervios en la barriga, que tienen que ir a hacer pis o incluso, se harán pis en la cama. Tal vez duerman un poquito peor anticipando cómo será la vuelta al colegio o incluso, dirán que no

tienen hambre... Todas estas manifestaciones son normales y desaparecerán en la medida que se adapten y se sientan seguros en las nuevas circunstancias. También en este mes, las puertas de los colegios están **cargadas de ilusión y alegría**. Ilusión por avanzar, por ver nuevamente a los amigos, por abrazar a la profesora preferida, por descubrir y vivir nuevas aventuras.... La ilusión y la alegría siempre resultan unas buenas compañeras de viaje, ya que nos llenan a todos de esperanza y fortaleza para superar las dificultades del camino. Es importante que a lo largo del curso favorezcamos que nuestros hijos estén cargados de ambas. Algunas sugerencias que benefician a estos viandantes son: que nuestros niños practiquen actividades gratificantes o actividades en las que se sientan competentes, disfrutar de los amigos y de la familia, jugar, jugar y jugar...



Otro de los personajes más habituales en el tren de septiembre es **el tembloroso y asustadizo miedo**. El miedo transita entre la novedad, la incertidumbre y la percepción de falta de control o dominio. Es totalmente normal que muchos de nuestros escolares experimenten miedo al inicio del curso. El miedo se adueña

más fácilmente de aquellos niños que han tenido experiencias académicas negativas (dificultad para aprender, rechazo por parte de compañeros, conflictos con profesores y padres..) y de aquellos pequeños que por primera vez se separan de sus papás. El miedo puede llenar de temores (“¿tendré amigos?”, “¿podré con el curso?”), inseguridades y angustias a nuestros hijos. Puede bloquearlos, pero también puede protegerlos de algunos peligros, ya que aumenta su prudencia, prevención y preparación ante una posible amenaza. A menudo tratamos de calmarles diciendo frases como :“no tienes que tener miedo, no pasa nada” o “es una tontería que te preocupes”. Aunque la intención es buena, este tipo de mensajes en realidad facilitan que el niño sienta que no está bien sentir lo que experimenta, y que por lo tanto no es correcto expresar emociones como el miedo. En estos casos, se recomienda validar aquello que siente expresándole que es normal que sienta miedo y que todos tenemos miedo en alguna ocasión. Puedes transmitirle que cuando sentimos miedo podemos aprender a manejar la ansiedad que nos genera y que enfrentar aquello que nos asusta nos hace más fuertes. Anímale a exponer con sus palabras qué cosas son las que le inquietan de volver al colegio y estimúlale para que pueda interpretarlas de una manera más positiva.





Y por último, pero no por ser menos importante: **¡la pereza !**. “¿Qué decir de nuestra amiga pesadita pereza?”. La pereza y la desgana, generalmente tienden a quejarse: “no quiero ir al colegio”, “no me apetece levantarme”, “no me apetece estudiar”..., se mueven a un ritmo lento y ante la presión porque cumplan con sus responsabilidades tienden a enfadarse y/o a llorar. Al igual que al miedo también hay que tratarla con cariño y dedicación (“es normal que estés desganado o te cueste esfuerzo hacer...”) y al mismo tiempo, animarla a que cumpla sus tareas y responsabilidades para poder beneficiarse de todo lo que conlleva trabajar y esforzarse (“cuando hagas los deberes iremos a jugar al fútbol”). Es importante que reforcemos en nuestros niños su capacidad de esfuerzo y no tanto, sus resultados académicos. En el caso

de niños desmotivados o muy desganados puede resultar interesante apuntarles a alguna actividad que les suponga un reto o en la que se diviertan.

**El viaje de la vuelta al cole** se iniciará junto a todos estos pasajeros que irán subiendo y bajando según avancen las paradas y lleguen a sus destinos. El destino final de todos ellos será el último día de clase y por lo tanto, en función de cómo nuestro niño avance en su curso escolar, aparecerán o desaparecerán de la travesía.



## ¿Cómo puedo favorecer la vuelta al colegio de mi hijo?

Algunas sugerencias generales que pueden resultar de interés son:

### **1. Asegúrate que tu hijo conoce la fecha de inicio del curso escolar con varios días de antelación**

Anticipar la fecha de regreso al aula ayuda a nuestros hijos a poder proyectar en su mente cómo será su inicio de curso, planificando y organizando así su incorporación al mismo, y a despedirse de los beneficios que reportan las vacaciones.

En el caso de niños pequeños puede resultar apropiado marcar la fecha de inicio del curso en un calendario e ir tachando el día en el que nos encontramos. Esto favorece una percepción más real del paso del tiempo.

### **2. Incorpora progresivamente a tu niño, antes de que finalicen las vacaciones, en las nuevas rutinas y horarios escolares:** (horarios de sueño, de alimentación, de llegada a casa, de estudio, de uso de la TV y nuevas tecnologías...).





No esperes al día previo de inicio del curso para que tu hijo se habitúe a las nuevas rutinas y horarios escolares. Si hasta entonces tenía unos hábitos diferentes (“acostarse a las 24:00h y levantarse a las 10:00h”, “usar el móvil en cualquier momento”) y tú le demandas un cambio demasiado brusco en los mismos, sufrirá al no poder habituarse rápidamente (por ej. “dormirse a las 10:00h para levantarse a las 7:00h”) o se quejará (“usar sólo el móvil de 20:00 a 21:00h”).

Una aproximación progresiva a los horarios y rutinas escolares, varios días antes de que finalicen las vacaciones, favorece una transición cómoda y normalizada.

### **3. Prepara junto a tu hijo todas las cosas necesarias para ir al colegio y organiza el espacio de estudio varios días antes de iniciar el curso**

Busca y organiza junto a él/ella los materiales escolares: forrar, pintar, decorar, poner el nombre...

Dedicar un tiempo a archivar materiales viejos, organizar los nuevos y preparar la mesa de estudio con el objetivo de que todo esté preparado para el día de inicio del curso.

Otros materiales que pueden resultar de utilidad son: incorporar en frente de la mesa de estudio un calendario donde el niño

pueda ir apuntando sus fechas de exámenes o de entregas de trabajos, incorporar un horario donde consten todas las materias y actividades extraescolares diarias, disponer de un reloj analógico que ayude a iniciar y mantener el ritmo de estudio (“me pongo a estudiar a las 18:00h”, “tengo quince minutos para hacer estas divisiones y otros quince minutos para hacer este ejercicio de historia”).

Hacer partícipes de estas tareas a nuestros niños les reporta cierto control sobre algunos aspectos de la vuelta al cole y facilitan su proceso de adaptación al aula.



#### **4. Valora con tu hijo si necesita y/o desea apuntarse a alguna actividad extraescolar**

Si consideráis apropiado que acuda a alguna actividad extraescolar, incorporarla al nuevo horario junto al resto de actividades.

No suele ser una buena idea obligarle a que realice algún deporte o actividad que no desea.

No satures su tiempo con actividades extras.

## **5. Comenta con frecuencia los beneficios que supone aprender e ir al colegio**

Algunos beneficios del ir al colegio son: conocer a nuevos amigos y profesores, aprender nuevos contenidos que nos van a resultar de utilidad para el resto de nuestras vidas, hacernos más listos...

Evita hacer comentarios negativos relacionados con el colegio: “ya se te acaba lo bueno, ahora te vas a enterar”, “¡verás cuando empieces el curso...!” .

Si a vosotros papás se os han acabado las vacaciones, también evitad hacer comentarios negativos acerca de vuestra propia vuelta al trabajo.



## **6. Valida sus emociones**

Como ya hemos comentado, suele ser propicio que durante estos días de adaptación y siempre que puedas, escuches los temores y preocupaciones de tu hijo: “estos son muy importantes y merecen que los trates con delicadeza”.

Habla con él sobre cómo le han ido las cosas por el colegio y sobre cómo se siente en clase.

Dedica un rato especial al día sólo para él. Algunos padres utilizan el momento de irse a dormir (10-15 minutos) para que sus hijos les expliquen todas sus cosas.



## **7. Acude a recogerlo al centro a la hora acordada**

Esto favorece su sentimiento de seguridad y de control sobre las circunstancias. Le ayudará a estar más tranquilo y confiado cuando se separa de ti.

Algunos niños cuando se separan de sus padres experimentan temor a poder perderles o temor a ser abandonados (angustia de



separación). Estos miedos les dificultan avanzar y crecer con tranquilidad. Llegar muy tarde a recogerlos sin avisar u olvidarnos de ellos un día aumentan este tipo de inseguridades.

**8. Si a tu niño le cuesta mucho separarse de ti para ir al colegio puedes intentar que acuda con algún muñeco especial o con algún objeto tuyo**

En los momentos de angustia los objetos familiares especiales (objetos transicionales) les suelen calmar

Recuerda que para seguir avanzando y creciendo nuestros hijos tienen que separarse cada día más hasta construir un camino independiente.

Si durante cualquier momento de este viaje dudas sobre si el proceso de adaptación de tu hijo es normal o temes que lo esté pasando mal, no dudes en consultarlo con su tutora. Ella te atenderá y considerará si el menor tiene que ser valorado por el servicio de orientación escolar.

Aquí finalizan nuestras sugerencias para este año escolar 2015-2016. Esperamos que te hayan sido de utilidad y deseamos que tú y tu familia tengáis un buen viaje. Estamos a tu disposición para lo que consideres oportuno.

Atentamente,

**Equipo de Salud Mental Infanto-Juvenil de Fundación Argibide**

**Pamplona, a 28 de agosto de 2015.**