



LA VUELTA AL COLEGIO

Los niños que comienzan por primera vez en un centro educativo viven una experiencia cargada de emociones. El colegio es para ellos un lugar totalmente desconocido y es importante seguir determinadas pautas para que puedan asociar el colegio con algo positivo y tengan ganas de estar allí:

- Adaptación progresiva: En la mayoría de colegios ya se realiza una adaptación al colegio paulatina, en la que se va aumentando poco a poco el número de horas que el niño permanece en el centro escolar sin sus padres. En estos primeros días es importante respetar los tiempos y las necesidades de cada niño en particular.



Centro Psicológico Gran Vía

- Objeto de consuelo o de transición: Los niños suelen tener un objeto preferido (mantita, osito, pañuelo...) que lo adoran y no pueden vivir sin él y que les calma cuando no está la madre. Estos objetos son imprescindibles cuando se tienen que enfrentar a situaciones que les resulten estresantes, como por ejemplo ir al colegio o la guardería.
- Cuentos: contarle cuentos sobre el inicio al colegio de niños para que se sientan identificados con ellos y puedan ir expresando emociones y resolviéndolas.
- Juego simbólico: Al igual que los cuentos, jugar con él representando una situación similar a la que van a vivir cuando vayan al colegio por primera vez, les ayudará a expresar y resolver emociones. Además vivir esas situaciones hipotéticas días antes les hace ganar seguridad y vivir la adaptación al colegio positivamente.



Centro Psicológico Gran Vía

Por otra parte, el inicio del colegio después de las vacaciones del verano requiere una adaptación en los niños de todas las edades. El éxito en esta adaptación depende de la personalidad y también de las pautas que siguen padres y profesores para hacerles más fácil la vuelta al colegio:

- Ir creándoles una rutina: unos días antes del inicio al colegio hay que ir adaptando los horarios al horario que tendrán después. Es decir, despertarles por las mañanas antes y acostarles por la noche más pronto; así el cambio de los horarios de las vacaciones al del colegio no se hará de forma tan brusca. Para adaptarse mejor a las tareas escolares, se les puede preparar ejercicios del curso pasado unos días antes y dedicar un ratito todos los días a estos. De esta forma, van cogiendo también el ritmo académico.



Centro Psicológico Gran Vía

- Andar sin prisas: Hay que tener tiempo suficiente por las mañanas para que puedan desayunar tranquilamente, prepararse e ir relajados al colegio.
- Recordad aspectos positivos del colegio: ayudarle a recordar las cosas que le gustan del colegio, el nombre de sus amigos, de los profesores, excursiones que hayan hecho, actividades...
- Mostrar interés por su faceta escolar: Deben notar que nos interesa las cosas que hace en la escuela y que estamos en contacto con el profesor/a.
- Hablar con ellos: Tener una conversación tranquila y relajada de lo que les está suponiendo la vuelta al colegio para que puedan descargar las emociones que puedan sentir (miedo, preocupación, nerviosismo...).



Centro Psicológico Gran Vía

- Acordar objetivos y recompensas: Los primeros días de clase se puede acordar con ellos algunos objetivos a cumplir durante el curso y para motivarles se puede acordar también algunas recompensas que podrán conseguir si éstos se cumplen.
- Compartir las compras del material del colegio: Se les puede motivar dejándoles que elijan ellos el material escolar que más les gusta (cuadernos, mochila, estuche...). También se puede convertir en una actividad divertida y familiar la preparación del material (marcar con su nombre, forrar los libros...).

Normalmente, en pocos días los niños se han adaptado exitosamente al colegio. Sin embargo, hay que estar atentos a todos los cambios de conducta que no cesan en el tiempo, como



Centro Psicológico Gran Vía

rabietas continuas, poco apetito, dificultades para dormir, falta de concentración, lloros, apatía... Si esto ocurre, es muy importante consultarlo con un especialista y comprobar a que son debidos esos síntomas para poder ayudarle cuanto antes.

SONIA DE LA PEÑA VALBUENA

- *Psicóloga Especialista en Psicología Clínica*
- *Licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto - Primera Promoción de Máster en Terapia Familiar y de Pareja de la UPV.*
- *Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia*
- *Colegiada nº BI - 01343*

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39