



Primer día de clases: cómo ayudar a los niños en el desafío del desapego

El ingreso al jardín infantil y al colegio es uno de los momentos más significativos en la vida de un niño o niña. Para muchos, es la primera vez que se separan de su familia por varias horas, enfrentándose a un entorno desconocido. Este proceso, que puede generar ansiedad y temor, es un desafío tanto para ellos como para sus familias.

LAS EMOCIONES

DE LOS NIÑOS Y SU PRIMER DÍA

La directora de la Escuela de Educación de Iplacex, Ana María Tello, explica que dependiendo de la edad y del tipo de apego que tengan con sus cuidadores, niños y niñas pueden reaccionar de distintas maneras al in-

gresar por primera vez a un espacio educativo.

- En niños menores de 2 años, el apego con los padres es muy fuerte, la separación puede generar angustia, llanto y resistencia en los pequeños. La neurociencia señala que el cerebro infantil aún no tiene la capacidad de gestionar estas emociones por sí solo, por lo que necesita un adulto que le brinde seguridad.

- Por otro lado, los niños entre 2 y 4 años, aunque ya han desarrollado mayor independencia, algunos siguen experimentando ansiedad ante la separación de sus padres/cuidadores. El temor al abandono y la incertidumbre sobre qué sucederá pueden ma-

nifestarse con llanto o resistencia a quedarse.

- Entre los 4 y 6 años, los niños comprenden mejor la rutina escolar, pero aún pueden sentirse inseguros. El miedo a lo desconocido, la adaptación a nuevas normas y la interacción con compañeros que conocen por primera vez puede generar ansiedad o estrés.

¿CUÁL ES EL ROL DE LA FAMILIA EN LA ADAPTACIÓN ESCOLAR?

Los niños perciben el mundo a través de las emociones de sus cuidadores. Si los padres muestran nerviosismo o inseguridad, es probable que el niño también lo haga.

Independiente de

la etapa en que se encuentre, si ha construido un apego seguro en sus primeros años podrá adaptarse con mayor facilidad a esta separación.

“Es fundamental transmitir tranquilidad y confianza, explicar con cariño lo que sucederá en el colegio, siempre desde la vivencia de una experiencia positiva. Validar sus emociones, permitir que el niño exprese su miedo o tristeza sin minimizar sus sentimientos. Frases como “es normal que te sientas así, a mí me ocurrió lo mismo a tu edad, es un lugar nuevo donde conocerás muchos amigos” pueden ayudar”, indica la académica.

Fomentar su auto-

Son muchas las preguntas que surgen entorno a cómo sobrellevar esta experiencia y evitar posibles situaciones traumáticas para los más pequeños. Expertos entregan posibles estrategias para enfrentar este importante cambio de la vida cotidiana.

mía en casa antes del ingreso al mundo escolar, practicar pequeñas rutinas como guardar

su mochila o comer solo para que el niño se sienta más seguro al enfrentar el colegio.

