

POR: EQUIPO EL DÍA

El regreso a clases después de las vacaciones implica retomar la rutina y la forma en que los padres transmiten la vuelta a clases influye significativamente en cómo los niños la experimentan. Algunos se adaptan con facilidad y otros requieren más tiempo, por eso, es esencial conocer el temperamento de cada hijo.

Susana Saravia, psicóloga infanto-juvenil de la Clínica Universidad de los Andes advierte que "el desafío de ajustar las rutinas puede generar estrés en los padres, especialmente por las expectativas que ellos tienen de que los niños realicen los cambios rápidamente".

Ir ajustando la rutina de sueño progresivamente y que los niños sean parte de la compra de útiles, son parte de las técnicas.

¿CÓMO ORDENAR EL SUEÑO DE LOS NIÑOS?

Uno de los cambios más difíciles de adoptar suele ser el ajuste al horario de sueño. Durante los dos meses de vacaciones, los horarios de los niños cambian considerablemente y un error común de los padres es intentar modificarlos muy temprano la noche antes del inicio escolar. Para esto, es importante seguir estos consejos:

- Adelantar unos 15 o 30 minutos la hora de ir a dormir cada semana, para llegar gradualmente al horario habitual.

- Crear un ambiente favorable para el descanso, como el uso de luces cálidas y reducir el uso de pantallas, sustituyéndolas por actividades más relajantes, como lectura de libros.

LA IMPORTANCIA DE HACERLOS PARTE DEL PROCESO

Involucrarlos en todos los preparati-

TRAS EL ADIÓS A LAS VACACIONES

Recomendaciones para reducir el estrés familiar del **regreso a clases**



EL DÍA

Se debe tener en cuenta que volver al colegio no solo implica retomar las clases, sino que existe la posibilidad de reencontrarse con amigos, compartir con los compañeros y retomar actividades extracurriculares

vos también es recomendable, porque además de vincularse con cada una de las etapas, también evita generarles ansiedad. Algunas recomendaciones son:

- Comprar los materiales escolares dejando que ellos los escojan.
- Involucrarlos en la preparación de la mochila, útiles o colaciones, ayudándolos a generar una sensación de autoeficacia, al ser capaces de poder preparar lo necesario para la nueva etapa escolar.

- Fomentar espacios de comunicación, en los que los hijos puedan expresar cómo se sienten al regresar a la rutina.

- Para los más pequeños, leer libros sobre el regreso al colegio para anticipar la nueva rutina.

"Se debe tener en cuenta que volver al colegio no solo implica retomar las clases, sino que existe la posibilidad de reencontrarse con amigos, compartir con los compañeros y retomar actividades extracurriculares", admite la psicóloga.

En el caso de los niños que tuvieron experiencias negativas en el año anterior, como el haber sufrido bullying, es esencial que la familia evalúe las emociones antes de que empiece el nuevo ciclo escolar. Se pueden hacer preguntas directas sobre cómo se sienten y recordarles que, aunque puedan estar nerviosos, este año puede ser diferente. Es importante animarlos a confiar en la familia y, si es necesario, buscar apoyo tanto en el colegio como con especialistas.

VidaSalud
Descubre todos los domingos.

