



CONSEJOS PARA LA VUELTA AL COLE

1. CONCIENCIA DE CAMBIO

Preparar a los menores usando un discurso que establezca claramente la necesidad de un cambio entre el período vacacional y el lectivo. Esto debe hacerse de hecho al final del período lectivo, estableciendo las reglas que regirán el período vacacional en función de la edad y situación del menor (haber aprobado o con asignaturas pendientes, etc.).

2. ANSIEDAD

Diversas situaciones relacionadas casi siempre con la novedad, lo desconocido, etc. pueden generar sentimientos de inseguridad que a su vez produzcan en menores y adultos un cierto nivel de estrés. Para que no derive en un problema de ansiedad la información, el conocimiento y la sensación de respaldo proporciona la seguridad para evitar su aparición, tanto en el caso de los menores (conocer antes el centro, recorrer el camino varias veces, conocer a los profesores, recabar información de los servicios de transporte, etc.) como en los propios progenitores. En los padres tener este conocimiento fomenta la motivación, y unos padres motivados estarán en mejores condiciones de motivar a su vez a sus hijos/as.

3. ADAPTACIÓN

Es necesario un inicio progresivo de rutinas y hábitos que suponen el cambio entre el período vacacional y el lectivo, especialmente las rutinas domésticas de sueño y alimentación.

4. PLANIFICACIÓN

Los padres deben hablar previamente con sus hijos de todos estos cambios y planificar con ellos lo que va a ocurrir (la fecha de inicio, el cambio de centro) para facilitar en los menores la expresión de emociones y sentimientos asociados a dichos cambios, lo que ayuda a sentirse más seguros y mejor preparados. Los temas serán variados: los nuevos horarios, el centro educativo, el material escolar, el uniforme, el transporte, los profesores, etc.



5. SEGURIDAD/CONFIANZA/APOYO

En estas conversaciones padres y madres necesitamos creer en nuestros hijos , y proporcionarles las oportunidades de ejercer su responsabilidad adaptada a su edad. Puede ser una estupenda oportunidad para ejercer nuevas responsabilidades: levantarse solo, preparar la maleta, ir solo al colegio, coger el transporte, etc. Nuestra confianza en ellos fomenta una autoestima positiva.

6. CONSUMO RESPONSABLE

Padres y madres debemos prestar especial atención en estos momentos (si no se ha hecho ya) a las compras de libros, material, uniforme, etc. atendiendo especialmente a criterios de relación calidad-precio, resistencia y funcionalidad. También debemos prestar especial atención a cuestiones de salud (alimentación, uso correcto de las mochilas, prevención de problemas de visión, posturas, etc.).

7. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

También es un buen momento para planificar las actividades extraescolares. De entrada, es preciso establecer unas adecuadas rutinas de estudio que contemplen los “deberes” o tareas de clase, y se compaginen con aquellas actividades que sean preferencias de ocio nuestros hijos (deportes, música, idiomas, etc.) siempre respetando el principio de compartir en familia en la medida de lo posible.