

Consejos para el regreso a clases

L.E.P María de Guadalupe López Ortiz

Como bien sabemos el período de vacaciones está a punto de terminar y por ende los niños regresarán a su rutina diaria, para algunos la experiencia apenas inicia ya que están por empezar su vida escolar ingresando al preescolar, para otros surge el cambio de nivel hacia la primaria o secundaria, y aunque han estado ya en la escuela en ocasiones este transcurso suele provocar estrés o ansiedad. No solo en los niños sino también en los padres de familia que se angustian por pensar ¿Qué hará mi hijo en la escuela?, ¿le gustará?, ¿se adaptará rápido?, ¿Podrá hacer rápido amigos?, ¿Sus maestros serán agradables?, por lo que esta y otras muchas más preguntas suelen surgir y preocuparnos entre más se acercan los días.

Es por ello que pretendo dar algunos consejos que pueden ser de ayuda para intentar superar el estrés y dar el ánimo necesario a los niños para que este regreso a clases sea todo un éxito y podamos apoyarlos haciéndolos sentir seguros y a ustedes como padres, generar la tranquilidad de que sus hijos tendrán las herramientas necesarias para enfrentar el regreso a clases.

1.- COMENZAR LA RUTINA CON ANTELACIÓN; en vacaciones las rutinas cambian por lo tanto la hora de dormir y despertar se altera, teniendo horas más prolongadas, así que para evitar que el primer lunes sea un caos, comiencen una semana antes a dormirse temprano y levantarse de igual manera temprano, esto ayudará a que los niños se puedan ir adaptando y el primer día no sea estresante para ellos, teniendo la vitalidad necesaria en la escuela.

2.- REALICEN UNA LISTA DE TAREAS PENDIENTES; el involucrar a los niños en esta actividad permitirá que sientan emoción por regresar a la escuela, en estas acciones se puede incluir la compra de útiles y uniformes, así los niños podrán escoger los de su agrado y sentirse alegres por llevar cosas nuevas.

3.- PREPAREN TODO LA NOCHE ANTERIOR AL REGRESO; generará tranquilidad el saber que ya dejaron las mochilas y el uniforme listo para usarse, así evitarán que el primer día se sientan presionados por el tiempo.

4.- SER OPTIMISTAS; es importante que generemos en los niños la seguridad necesaria para afrontar este día, es por eso que podemos comenzar a contarles todo lo bueno que les puede pasar en la escuela, como el convivir con sus amigos, estrenar útiles, aprender muchas cosas nuevas, así ellos podrán ir disminuyendo su ansiedad a lo desconocido.

5.- CREAR METAS PARA ESTE AÑO; pueden realizar con dibujos o recortes algunas ideas de lo que quieren lograr en este ciclo escolar, por ejemplo: aprender a atarse los cordones, lograr pasar el pasamanos sin ayuda, poder aprenderse las tablas de multiplicar, comenzar a leer cuentos nuevos, realizar historias sin ayuda; al finalizarlo, pónganlo en un lugar visible para que todos los días puedan motivarse al verlo.

Lo importante de este regreso a clases es generar en los niños la seguridad y emoción por comenzar un nuevo ciclo el cual estará lleno de nuevas experiencias que les permitirán ir desarrollándose por lo que la comunicación que puedan tener con ellos será fundamental para que se sientan apoyados y hagan de este regreso un éxito total, no se olviden que todos pasamos por esto, así que no minoricemos las emociones que puedan estar surgiendo, aprendamos a darles el lugar que merecen y mostrarles que están para ellos por si se presentara alguna dificultad y así puedan disfrutar todos de este regreso a clases.