

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Retratos de adolescentes Autor: Calixto N. Llanes Publicado: 21/09/2017 | 06:48 pm

Tres consejos para los primeros días de clase

La adaptación de los chicos a un nuevo curso o una nueva escuela puede generar ciertas tensiones en el hogar. La mejor idea es vivirlo como un proceso alegre

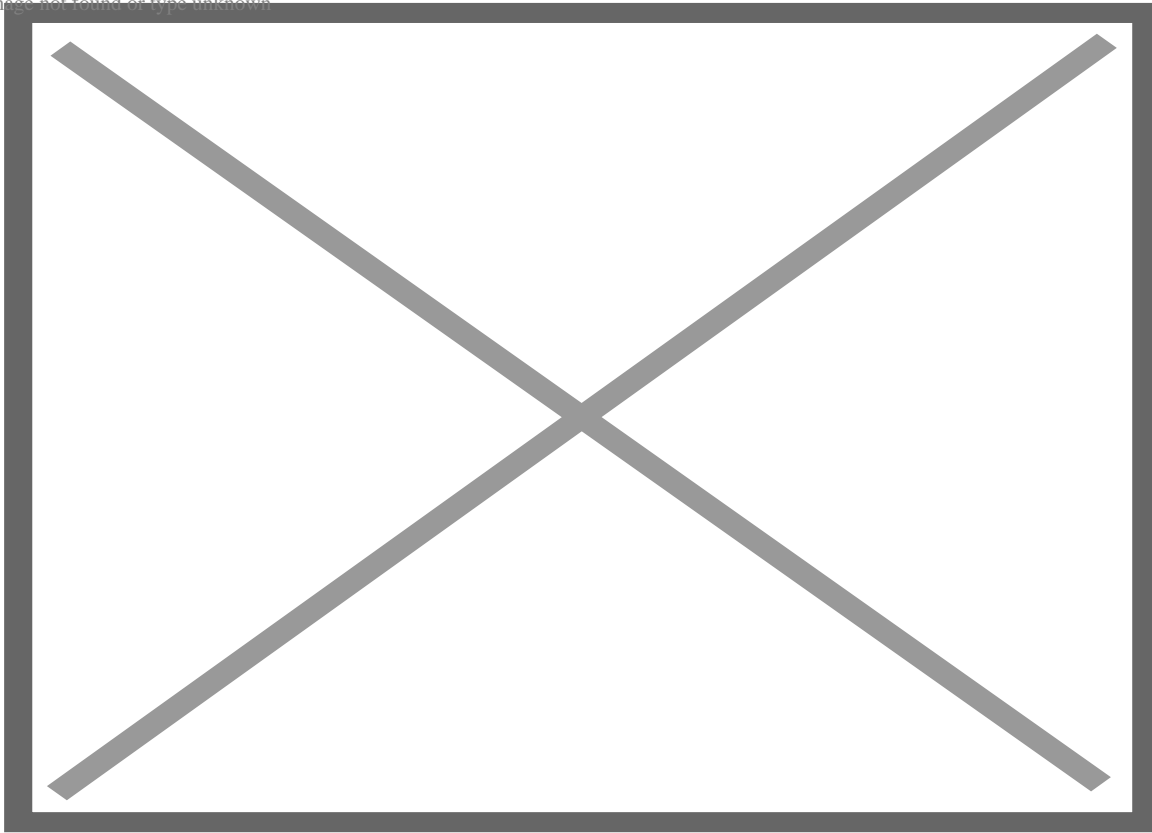
Publicado: Miércoles 04 septiembre 2019 | 10:43:14 am.

Publicado por: Juventud Rebelde

Por estos días vivimos el revoloteo y las expectativas de los primeros días de clase de los pequeños y no tan pequeños de la casa. En Juventud Rebelde nos importan tus luchas y logros cotidianos, así que te regalamos algunos consejos prácticos para afrontar con alegría esta etapa, sobre todo cuando hay niños debutantes en la familia.

Rutinas de tiempo

Image not found or type unknown



Los niños debutantes pueden tener distintos ritmos de adaptación. Foto: Abel Rojas Barallobre

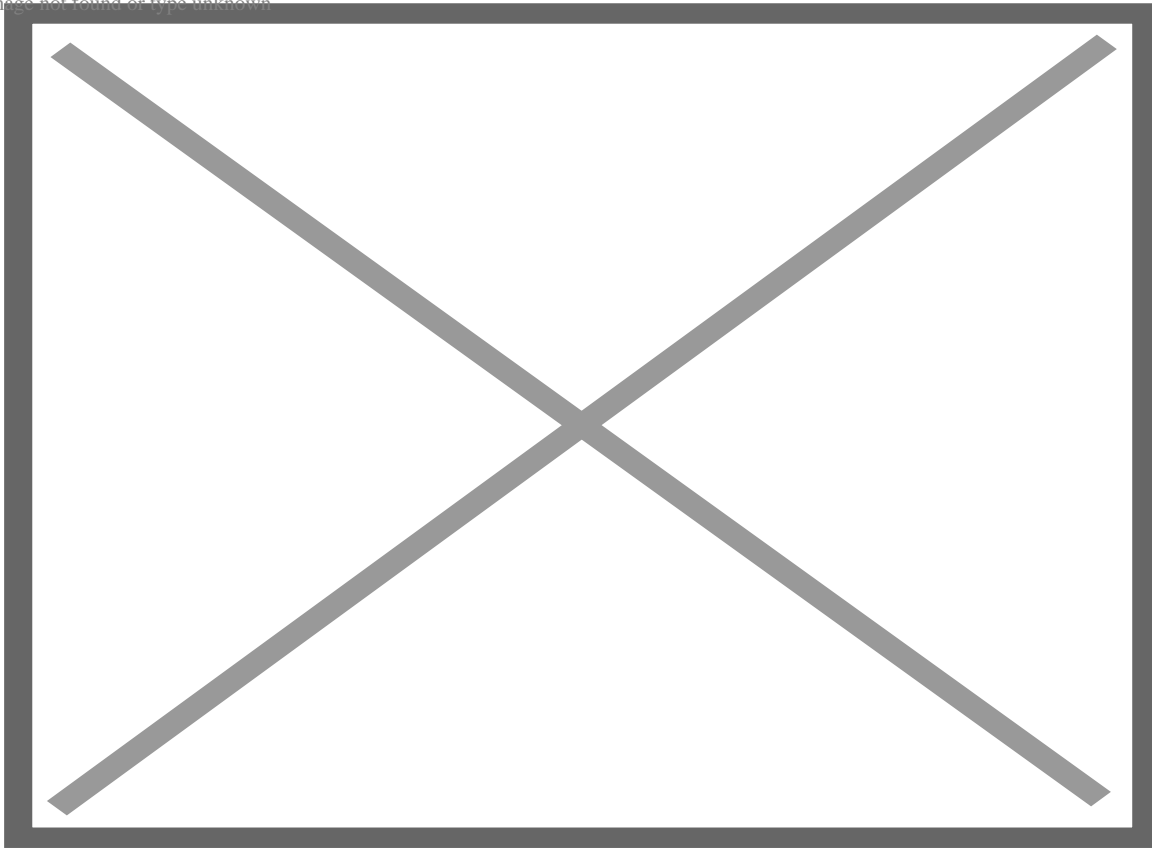
Las rutinas son esenciales para los niños, porque les aportan seguridad y tranquilidad. Días antes del inicio escolar deberías haber practicado un cambio de los horarios, sobre todo para irse a dormir y para levantarse, e ir disminuyendo el reguero de las vacaciones.

Rutinas como ayudarle a preparar la mochila a los más pequeños o pedirles que lo hagan a los mayores, o revisar si no nos olvidamos nada antes de acostarse pueden ser de mucha ayuda.

Y no te preocupes, si no lograste hacerlo antes, aún es hora, pues la primera semana de clases suele ser apenas introductoria.

Primeros días de clases

Image not found or type unknown

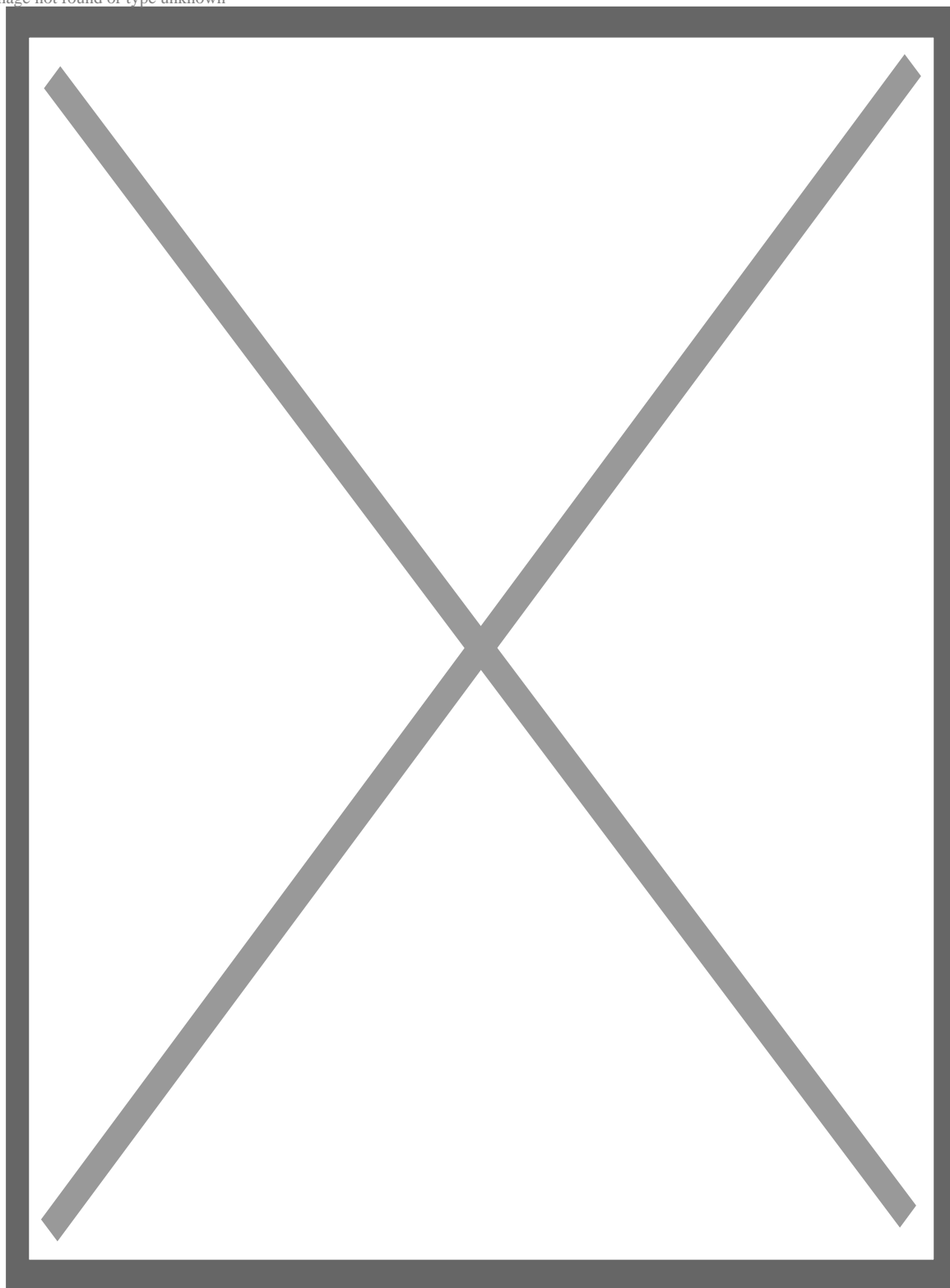


Los primeros días de clase podrían ser un jolgorio, y no un dolor. Foto: Abel Rojas

Una actitud de alegría y tranquilidad en el hogar es fundamental, especialmente si se trata de niños pequeños. Por otro lado, recordarle la escuela al chico con un tono de amenaza, o de «algo muy malo se avecina» no es buena idea. Lo mejor es destacar las experiencias positivas que llegarán, como los nuevos amigos, las materias interesantes, o buenos recuerdos de los adultos sobre ese grado en particular. Las anécdotas positivas vienen muy bien.

En el caso de los pequeñitos que se inician, lleguen puntuales, y despídanse de modo breve y sonriente, no como si un gran cataclismo fuera a suceder al dar la espalda. Un largo adiós puede crearle una sensación de inseguridad. Díglele al pequeño que cuando termine la escuela va a ir a buscarlo, y si es posible, para hacer algo agradable juntos, o para escuchar sus cuentos de qué pasó.

Image not found or type unknown



Por estos días muchas familias comparten imágenes de los niños que debutan, muchos comienzan con una sonrisa temerosa de expectativa. Foto: Tomada de Facebook

No es buena idea decir mentiras para que el niño se calme, como que vas a estar mirándole por la ventana. Puede ayudar también darle algún objeto que signifique algo para él, como su peluche favorito.

Si el niño o niña continúa llorando, la solución no es cargarlo y mucho menos llevártelo de la escuela. Por duro que pueda ser, luego de un rato se tranquilizará. Ya finalizada la jornada, cuando vaya a buscarlo esté contento, y muéstrole interés por lo que ha hecho allí, pregúntele cómo son sus profesores o sus compañeros.

Si sigue llorando... o de mal humor

Hay niños que se adaptan más fácilmente a este cambio que otros. Si el pequeño no se termina de adaptar a la nueva experiencia escolar, lo mejor es empezar un proceso de adaptación progresiva. Los primeros días podemos estar un rato con él para tranquilizarlo, disminuyendo esos períodos de tiempo a medida que pasan los días.

También es bueno darle pequeños premios por haber pasado el día sin llorar. Pero si tras un mes la situación parece no cambiar, tal vez sería buena idea consultar con un profesional. Que se demore tanto tiempo ese período de adaptación puede deberse a que sufra ansiedad por la separación, que haya problemas familiares o que tenga algún problema de salud.

Image not found or type unknown

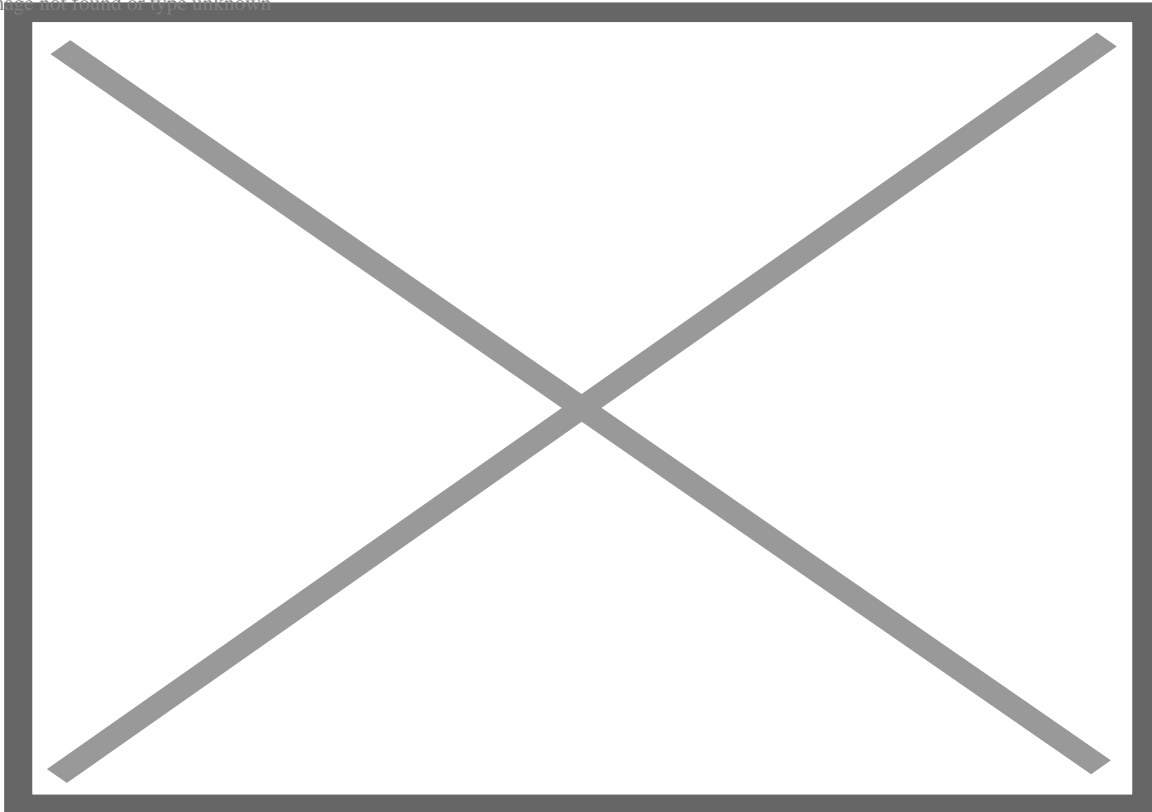


Foto: Archivo digital de JR

En el caso de chicos mayores, adolescentes, por ejemplo, si el mal humor continúa al segundo mes, o no tiene nada bueno que contar de la experiencia, sería bueno acercarse al contexto de la escuela y chequear que el ambiente esté siendo el adecuado. Conversar con el profesor o con los compañeros puede ser esencial para conocer el contexto de su aula. De ser necesario, un psicólogo podría ayudar a conocer los rasgos de su salud

mental que le puedan estar impidiendo la adaptación.

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2019-09-04/tres-consejos-para-los-primeros-dias-de-clase>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde