

DE VUELTA AL COLEGIO

Después de unas vacaciones, la vuelta al colegio no tiene que ser una experiencia desagradable para los niños, ni para los padres. {easycomments}

Es cierto que atrás quedarán el levantarse y acostarse más tarde, pues durante el periodo de vacaciones, los chicos (igual los padres) han estado más relajados; sin la preocupación de estudiar y hacer las tareas escolares. Lo que más les cuesta a los niños, es acomodar nuevamente sus horarios de sueño. Debemos saber que si los horarios para acostarlos varían y se hacen concesiones sin motivo, cuando los niños no duermen lo suficiente; eso los desestabiliza en sus conductas, en su rendimiento escolar, en sus relaciones sociales, etc. ¿Qué significa esto? Que están malhumorados, irritables, se duermen en clase, que no prestan atención por mencionar algunas consecuencias Pero, el regreso a la escuela significa mucho más que acomodar nuevamente sus horarios de sueño, pues también es hacer cambios en las actividades diarias, situación que desde su primera infancia yendo a la guardería, luego al colegio, universidad y trabajo; se convertirán en ciclos repetitivos que debemos enseñarles hoy a llevar de la mejor manera; para ponerlos en práctica a lo largo de su vida. Los padres también verán recargadas sus tareas nuevamente, porque deben estar pendientes de que sus hijos cumplan con sus deberes y volver a acomodar sus rutinas diarias. Aquí algunas recomendaciones: 1.- Preparando terreno: Ir conversando días previos, lo divertido que será encontrarse con los profesores, jugar con los amiguitos, etc. El objetivo es que el regreso a clases se realice con alegría y no como un duelo porque se terminan las vacaciones. También convendría repasarles lo visto en el colegio antes de las vacaciones, pero a manera de juego; sin grandes presiones. 2.- Cambio de horario: ¡Despertar de buen humor! Para no tener que pasar por el tormento mañanero de despertar dormilones, lo ideal es que unos días antes del inicio de clases, los padres hagan que los niños se acuesten temprano, reforzando y acomodando las rutinas diarias a los horarios escolares. 3.- Vestimenta Ok: Ya sea que asista al colegio con uniforme o con ropa informal, conviene preparar con anticipación lo que vaya a ponerse; revisar que se encuentre limpio y en buen estado, lo mismo cerciorarse que el calzado le quede bien. 4.- Mochila y útiles:

Revisa que su mochila y sus útiles se encuentren en buenas condiciones y completos, de lo contrario; días antes salgan de compras y haz que participe de manera activa escogiendo lo que necesite; pues con ello le ayudas a desarrollar un sentido de pertenencia. 5.- Ambiente de estudio & concentración: Es importante que desde pequeño tenga un lugar para estudiar pues esto contribuye a crear hábitos de estudio. Por tanto procurar que al término de las vacaciones, el lugar designado se encuentre despejado, en orden y libre de distracciones. Puede escuchar música clásica de fondo mientras estudia, porque calma los centros nerviosos y por consiguiente ayuda a la concentración. En cambio otro tipo de música o sonidos estridentes producen un efecto contrario. Y por supuesto, la televisión debe estar apagada. 6.- Tener paciencia:

Tal vez cuando intenten volver a la rutina de acostarlos temprano y de retomar las actividades diarias, muchos padres tendrán que librar una guerra con sus hijos; lo cual es muy normal, es ahí donde se recomienda no perder la paciencia, ni llegar a los gritos; los niños tratarán de valerse de cualquier cosa para seguir viendo sus programas de televisión preferidos, seguir jugando y así retardar el momento de bañarse o de acostarse; por tanto recuerden que tienen que ser firmes y explicarles con amor, que tienen deberes que cumplir. Los padres han de crear una expectativa favorable hacia el inicio de clases, para que el niño acepte los cambios de sus rutinas con una actitud positiva y feliz. Como se menciona al principio, volver a la escuela después de las vacaciones no tiene que ser complicado; es simplemente que los padres se organicen, que tengan criterio marcando las pautas, para poder guiar a sus hijos y cumplir con las rutinas que se establecen.