

Medio: Infobae

Sección / Suplemento: Tendencias

Fecha: 2 de marzo de 2016

Link: <http://www.infobae.com/2016/03/02/1794003-regreso-la-rutina-escolar-como-afecta-las-emociones-los-ninos>

Regreso a la rutina escolar **¿cómo afecta a las emociones** **de los niños?**

De acuerdo a la edad irán experimentando sentimientos variados. La importancia de acompañarlos. Cómo reconocer los síntomas de la ansiedad



Los chicos pueden experimentar síntomas de estrés en el regreso al colegio

La vuelta al colegio puede ser una causa de estrés para padres e hijos. Implica un cambio de rutina dentro de la dinámica familiar y frecuentemente cuesta adaptarse. Después de unas largas vacaciones la familia debe acomodarse nuevamente a una gran lista de hábitos que habían estado en pausa, como por ejemplo, acostarse y levantarse temprano, preparar la mochila y el uniforme el día anterior, comenzar con las actividades extra escolares, entre otras.

El inicio de clases marca el comienzo de otro ritmo diario. Más allá de que en general, los padres no cuentan con un receso extenso como el de los chicos, también se ven afectados en el comienzo de clases: aptos médicos para presentar en el colegio, compra de útiles e indumentarias, nuevos horarios de actividades escolares y extraescolares, citas para reuniones de padres, actos de inicio, entre otros, que exigen a los padres disponer de mucha organización para no colapsar. Para ello, la licenciada Lucila Donovan, especialista en estrés, ansiedad y emociones del Instituto Sincronía, ofreció dos claves fundamentales para evitarlo: aprender a organizarse y no perder de vista el proceso de adaptación de los niños y de los adultos en este regreso a las aulas.

Organización

Anticipar y prevenir. Se acercan los cambios, por lo tanto hay que prepararse para atravesarlo de la mejor manera.

"Consideramos que la organización en el hogar es un aspecto fundamental. Con ello no aludimos a la necesidad de apegarse a un listado de manera rígida, justamente porque de esa manera contribuimos a elevar los niveles de estrés y frustración ante situaciones inesperadas", dijo la especialista.

Y explicó que, por ejemplo, en el caso de los chicos que asisten a la escuela primaria, se puede tener como apoyo una lista de lo que tienen que recordar hacer o llevar. **"La clave aquí podría estar en poder establecer prioridades y alternativas: plan A; plan B, plan C"**.



Los padres deberán ayudarlos a establecer prioridades con sus tareas diarias

Shutterstock

La cantidad de ítems a completar durante un día deberán ser lo más reales posibles. Sobre todo si esa lista incluye realizar compras acompañados por los chicos o consultas médicas para realizar los aptos físicos. "Esto evitará sobrecargarse en pocos días con muchas actividades".

Los cambios suelen generar dificultades para adaptarse, por lo cual se recomienda que la vuelta al colegio sea de manera gradual y no brusca. **Algunos consejos:**

- Volver a reorganizar y establecer poco a poco los horarios y rutinas
- Reservarse momentos entre una actividad y otra para disfrutar con los más pequeños.
- Buscar tiempo dentro de los horarios semanales para que pueda hacer alguna actividad libre y jugar.
- Ir graduando los horarios de descanso paulatinamente..No dormir suficiente hace más difícil mantener el nivel de atención necesario para aprender y el buen humor

-Conversar con los niños acerca de las actividades que quisieran realizar durante el año

El regreso al colegio y las emociones

El inicio de clases suele activar en los niños diferentes emociones. Alegría por reencontrarse con sus compañeros y maestros, tristeza porque se acabaron las vacaciones y todo el tiempo libre para jugar y disfrutar con sus papás, enojo por volver a acostarse y despertarse temprano, miedo a comenzar un año nuevo y a separarse de sus papás.

Dijo Donovan: **"De acuerdo a cada edad, van a ir variando las emociones y su intensidad. No es lo mismo un niño de 3 años que recién va a escolarizarse que otro de 8 años que ya está en primaria o de 16 años en secundaria"**.

Los primeros días de colegio puede tornarse angustioso, sobre todo en aquellos niños que comienzan en un colegio nuevo o tienen que volver a un lugar en el que lo han pasado mal el año anterior. Para otros niños que ya conocen su colegio y han tenido experiencias positivas y agradables, vivirán ese día con más ilusión y entusiasmo que con miedo, pero igualmente pueden presentar nervios e inquietud.



Es importante hablar con los niños sobre todo aquello que los preocupe en este regreso a la escuela

Shutterstock

"Es importante hablar con los hijos sobre aquello que les preocupa e inquieta y acompañarlos y contenerlos para transmitirles seguridad. Frecuentemente, los niños logran en pocos días adaptarse exitosamente al colegio".

La especialista dijo que es normal que aparezcan miedos y nervios que irán decreciendo a medida que el niño vive la experiencia. Sin embargo, **un número reducido de chicos desarrollan síntomas físicos de ansiedad frente a esta situación, siendo los más frecuentes, dolor de cabeza y estómago, rabietas continuas, poco apetito, dificultades para dormir, falta de concentración.**

"Esta situación de ansiedad se da cuando el entorno se vuelve amenazante y no se perciben los recursos de uno para afrontarlo, sintiéndose en peligro y vulnerable. Los padres se encuentran preocupados y no saben qué hacer cuando estos cambios de conducta no cesan con el tiempo. Ante esto se aconseja, consultar con un especialista para evaluar a qué se deben dichos síntomas y poder tratarlos a tiempo", explicó la licenciada.

En esa línea, mantener las rutinas, favorece la autonomía de los niños. Establecer límites claros y firmes, favorece su expresión emocional, reforzar las conductas positivas, transmitir seguridad y confianza en ellos mismos son algunas de las estrategias para ayudarlos a disminuir el nivel de estrés.