

Medio: Rio Negro

Sección / Suplemento: Sociedad

Fecha: 29 de febrero de 2016

Link: <http://www.rionegro.com.ar/diario/el-regreso-al-cole-como-afecta-en-la-emociones-de-los-chicos-8085689-9574-nota.aspx>

El regreso al cole: ¿cómo afecta en la emociones de los chicos?

Anoche, a los chicos les costó conciliar el sueño. Es que el arranque de las clases provoca nervios, tensiones e incertidumbres en la mayoría de los alumnos, sean de nivel primario como secundario. Cómo ayudarlos de ahora en más, en una rutina que exige rendimiento.



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.

Lunes 29 Feb 2016 | 7:34

Por Lucila Donovan y Mora Marengo

La vuelta al colegio puede resultar una causa de estrés para los padres e hijos, implica un cambio de rutina dentro de la dinámica familiar, al que frecuentemente cuesta

adaptarse. Después de unas largas vacaciones la familia debe acomodarse nuevamente a una gran lista de hábitos que habían estado en pausa, por ejemplo, acostarse y levantarse temprano, preparar la mochila y el uniforme el día anterior, comenzar con las actividades extra escolares, entre otros cambios.

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.

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.

El primer día 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 poder 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.

Cuando se presenta una situación nueva, en este caso comenzar las clases, suelen aparecer miedos y nervios normales que van a ir decreciendo a medida que el niño vive la experiencia. Sin embargo, un número reducido de niños 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.

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 para lograr esto pueden ser:

- Volver a reorganizar y establecer 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. Sabemos que cuesta madrugar, por lo que se recomienda a los padres ir despertando antes a los chicos aunque estén de vacaciones para que se vayan acostumbrando a la nueva rutina. 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 este año. Si son varias, se podrían priorizar y comenzar con las que más les entusiasman y luego de un periodo de tiempo, evaluar si se suman otras actividades o se reemplazan.

Asimismo, como padres es fundamental ser la base de seguridad, brindándoles una respuesta contenedora. Nosotros contamos con competencias y habilidades para ayudar a nuestros hijos, buscando respuestas, reduciendo el mecanismo de "evitación" de la situación amenazante.

Mantener las rutinas, favorecer su autonomía, no brindar asistencia innecesaria, establecer límites claros y firmes, favorecer 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.

Lucila Donovan y Mora Marengo son especialistas en estrés, ansiedad y emociones