



LA VUELTA AL COLEGIO

ALGUNAS PAUTAS QUE OS PUEDEN AYUDAR

El comienzo de la escuela o de un nuevo curso a veces puede ser estresante, mucho más en esta situación tan complicada. Pero juntos, entre todos, podremos salir de esta.

En el colegio estamos estrujando nuestras neuronas y trabajando a tope para reinventarnos. Y hemos pensado en ofreceros algunas ideas que quizá os puedan ayudar con vuestros hijos e hijas.



Es posible que puedan sentir nervios o reticencia a regresar al colegio

Después de tantos meses en casa, el verano y todo lo que se oye; puede ser algo normal. Para ayudarles, es bueno mantener una conversación abierta sobre lo que les preocupa y haciéndoles saber que es algo natural.

- Invita a tu hijo o hija a que exprese y comparta sus emociones y vivencias.
- Trata de ponerte en su lugar y de resolver sus posibles dudas o miedos. Lo mejor es “validar” sus emociones sean las que sean (*“Tienes miedo ¿verdad?” “Te da pereza ¿no?”*).
Reconocer es más importante que solucionar porque se sienten comprendidos, empiezan a relajarse y tienden a empezar a buscar soluciones por sí mismos.
- Haz tú lo mismo expresa y comparte de forma calmada tus vivencias y emociones. No sólo aprenden de lo que decimos, sino sobre todo de cómo actuamos. (Y no olvidemos que el nerviosismo se contagia).
- Ayúdale a ver las cosas positivas (*“Vas a encontrarte de nuevo con tus amigos y compañeros”*). Y a aceptar lo ineludible (*“Hay que ir. No hay más remedio”*) ...
- En caso de miedo, transmite mensajes de responsabilidad y optimismo: *Haciendo todo lo que nos dicen las autoridades sanitarias, mascarillas, lavado de manos, manteniendo la distancia... no tiene por qué pasar nada.*
Intentemos transmitir siempre mensajes optimistas. Somos más fuertes y capaces de lo que creemos. Mostremos confianza en la ciencia, en el sistema sanitario y en sus profesionales. Mantén siempre presente el mensaje de que se encontrará una solución y esto pasará.

Y muy importante:

- No proyectes sentimientos tuyos en ellos. Pregunta. Espera que te digan cómo se sienten y respétalo (*“Entiendo” ... “¿Qué rabia da ¿verdad?”...*), no anticipes lo que tú crees, porque estarás generando una expectativa o incluso metiendo ideas en su cabeza.
- Y ten cuidado con lo que hablas con terceros en su presencia. No son sordos. No podemos decir que nos da miedo y luego, a ellos, que todo va estupendamente.

Sobre las medidas de seguridad

Es bueno dedicar un tiempo a revisar sus expectativas, porque igual piensan que todo va a ser igual que antes. Podemos encontrarnos con frustración, rabietas y conflictos (en pequeños y mayores) si no van con una idea sobre las medidas que van a tener que seguir. Anticipar ayuda a prepararse y relajarse. Busca hablar cuando estén tranquilos. Algunas ideas:



- Ya sabemos que no podemos controlarlo todo. Lo mejor es centrarte en lo que **sí** puedes hacer para evitar el contagio, cumplirlo y enseñárselo: higiene, seguir normas, reducir los contactos sociales, etc. Esto dará mayor control sobre la situación.
- Conciénciale y sensibilízale sobre la necesidad de autocuidarse para cuidar así también de los demás. Insiste en su responsabilidad.
Ya sabemos que la mayoría se sienten molestos o frustrados con una mascarilla o evitando el contacto, sobre todo al hablar, correr o jugar. Recordar a los sanitarios, lo mucho que se están esforzando para protegernos y lo importante que es que todos hagamos nuestra parte para proteger a los más vulnerables, como sus abuelos, los enfermos...
- Con adolescentes y jóvenes, mostrar empatía con las dificultades que puedan tener como la necesidad del encuentro y contacto con sus amigos, pero insistir en no dejarse llevar. Recordadles que van a estar en entornos cerrados.
- Viene bien utilizar el juego y la imaginación, sobre todo con los más peques: Estamos librando una guerra contra el virus y en el cole también hay que llevar adelante la misión de vencerle. Nuestras armas son las mascarillas, el agua, el gel...

Sobre todo, con pequeños, describe con claridad cómo será el primer día de clase. Sin excesiva información, pero sí repasar lo que vais a hacer al llegar. Puedes inventar una historia...

Si no vas a poder entrar, habla de esto y anticipa. Entra sólo hasta donde se permita y hazlo todo con naturalidad y confianza. (Así entenderán lo que es cumplir las normas y su importancia).

Una vez empiece el colegio

Es el momento importante. No hay que bajar la guardia; sino insistir y reforzar.

Conviene charlar todos los días sobre cómo ha ido. Alguna anécdota, cómo se ha sentido... Disfruta de esa conversación. Revisad si han cumplido los protocolos.

Si no ha ido bien, acepta sus emociones y acompaña a ordenar las ideas. E insiste con firmeza y cariño. La norma no se adquiere por miedo al castigo, sino por reconocer lo bueno de cumplirla.

Si observas señales de ansiedad -comerse las uñas, nervios, llanto...- (Con los peques a veces pasa de camino al cole) pregunta cómo se siente; pero sin interrogar de manera invasiva. Y coméntalo con su tutor.

Y, ante todo

mucha **calma** y mucho **humor**

(todo lo que se pueda)

Y recordad que estamos aquí.

Cualquier duda, cosa que os preocupe sugerencia... **Hablemos.** Hemos pasado tiempos duros y no sabemos cómo serán los que se avecinan. **¡Montemos un buen equipo!**