

PREPARAMOS LA VUELTA AL COLE

ALGUNOS DÍAS ANTES.....

- Dad un paseo por el colegio, que vea los cambios, que exprese qué le parece... ¡Paso a paso!
- Si es posible, fomenta la relación con algún compañero del colegio.
- Podéis hacer un pequeño diario de emociones acerca de lo que sienten, de los miedos que le genera, de la incertidumbre... e ir trabajándolo poco a poco antes de que se incorpore.
- Anticipa lo que va a pasar. La anticipación ayuda a reducir el estrés siempre que se produzca en un tiempo que esté bajo el control del niño. En los niños más pequeños, podéis ir tachando en un calendario los días que faltan para la vuelta al cole *“Vamos a crear un calendario porque dentro de poco comenzarás el colegio. Será algo nuevo porque el virus sigue aquí. Te iré explicando lo que va a pasar para que me puedas preguntar”*.
- Explícale cómo será la llegada al colegio, los cambios más generales con los que se va a encontrar (mascarillas, uso de geles...). De la manera más objetiva posible. Expresa hechos. Resuelve dudas y preguntas de la forma más sencilla posible. Si algo no lo sabemos, no pasa nada.
- Lee cuentos que le enseñen a identificar y gestionar las emociones que van a ir saliendo a lo largo de esta nueva etapa.
- Trasmítele tranquilidad, porque sus profes van a cuidar de ellos y se lo explicarán todo con mayor detalle.

EI PRIMER DÍA....

- Prepara con él, la noche de antes, todas las cosas que va a necesitar.
- Cuéntale con claridad y sinceridad lo que va a pasar. En el desayuno, busca un momento tranquilo donde pueda existir la escucha. *“Hoy es un día importante, vamos a volver al colegio: ahora desayunamos vamos juntos caminando, llegaremos al cole y...”*
- Valida sus sentimientos, respeta sus reacciones: es lícito que tenga miedo. *“Es normal que tengas miedo, es una situación nueva... ¿Qué podemos hacer que te ayude a superarlo?”*
- Observa si hay señales de ansiedad, aunque no sea el llanto. Para y pregunta cómo está, qué le pasa, qué necesita...
- En la medida de lo posible, siempre y cuando la situación laboral lo permita, acompáñale los primeros días. Divertíos por el camino, la risa ayuda a eliminar el estrés y le ayudará a relacionar la experiencia como positiva.
- Anticipa por el camino lo que va a pasar. Si no puedes entrar en el cole, explícaselo, deja que te diga qué siente, qué necesita. Tómate tu tiempo, no vayas con prisa.
- Entra, acompaña hasta dónde te permitan. Saluda al profe, genera confianza. Despidete de tu peque de manera clara y expresa cuándo vas a volver.

DESPUÉS DEL PRIMER DÍA DE COLEGIO....

- Llega puntual, no le hagas generar incertidumbre o inseguridad.
- Crea un tiempo de escucha, que pueda expresar, dile lo que le has echado de menos, habla sobre tu propio día y pregúntale cómo se ha sentido, sin miedo a las respuestas que nos pueda dar.
- Pregúntale qué le ha gustado, cuánto se ha divertido, con quién ha estado.... Muestra atención a sus explicaciones.
- Disfruta del tiempo juntos.
- Comprende que el estrés acumulado en ese tiempo saldrá de alguna manera: enfados, cambios de humor, más inseguridad, más apego...
- Valida sus emociones, pon palabras: "Veo que estás enfadado, es una situación nueva, desconocida, no te gusta llevar mascarilla..., pensabas que ibas a jugar al fútbol con tus amigos....".
- Ayuda a su cerebro a descifrar lo que le pasa: lee cuentos que hablen de emociones, compartir con amigos...

EN CASA....

- Infórmate y conoce el máximo de detalles de cómo será el proceso.
- Proporciona información al maestro/a sobre vuestra situación familiar para facilitar la búsqueda de apoyos emocionales y comprensión.
- Reflexiona sobre vuestros miedos, necesidades, pensamientos... Trabaja para que esas emociones sean solo tuyas y no se proyecten en los hijos.

LA MANERA EN LA QUE COMUNICAMOS CUENTA....

- Es importante: elegir un buen momento, tono de voz, escucha...
- Los niños tienen derecho a saber la verdad: con sus palabras y sin dramas, pero la realidad.
- No pongamos sentimientos nuestros en ellos. Espera a que te diga qué siente y trabaja con ello, no anticipes lo que tú crees, porque estarás proyectando en el niño.
- En niños pequeños (fase del pensamiento mágico), se puede inventar su historia y contarla con marionetas. Usar cuentos es muy útil para gestionar y expresar emociones.



Información extraída de la "Guía de acogida emocional en espacios educativos", Macarena Soto Rueda, Laura García Pérez, Marisa Moya Fernández.