

## LA VUELTA AL COLE

Gabinete Psicopedagógico Municipal de la Vila Joiosa

Después de 6 meses sin ir al colegio, sin ver a sus compañeros ni a sus maestras y maestros, sin llevar una rutina de levantarse pronto y pasar cinco horas mínimo fuera de casa, después de tanto tiempo, la semana próxima volverán al cole, a sus rutinas y se encontrarán con que la normalidad que conocían ya no será, en parte, la misma: no se podrán apelotonar para la entrada, tendrán que llevar las mascarillas, se mantendrán separados de sus compañeros, lavado de manos constante, almuerzo en la clase y una serie de rutinas que tendrán que aprender e interiorizar y que formarán parte de sus vidas y que han de aprender ante la situación actual ya que son medidas que nos protegerán y tranquilizarán cuando todos las usemos. Es por todo esto, que la ayuda de la familia es muy importante para que esta vuelta se realice de la mejor forma posible. **Que pueden hacer los papas y mamas** para preparar a sus hijos e hijas?: *-Antes de volver al cole*, informaros y conocer al máximo cómo será el proceso. Informar a los docentes sobre vuestra situación familiar, si hay algo que deban saber para conocer mejor a vuestros hijos e hijas (situaciones vividas, miedos, ansiedades...) *-Anticipar lo que va a pasar*. La anticipación ayuda a reducir el estrés; explicarle cómo será la llegada al colegio (la entrada pautada, el distanciamiento entre los niños, no compartir objetos, lavado frecuente de manos....) y que será normal que al principio se equivoquen porque aún no han aprendido los protocolos para esta “nueva normalidad” pero que no se preocupen porque los maestros y maestras se los irán enseñando y recordando. *-El primer día de cole* describid con claridad y sinceridad lo que va a pasar. Durante el desayuno buscad un momento donde se os pueda escuchar “hoy es un día importante, vamos a volver al colegio, vas a encontrarte con tus compañeros, maestros.... “. Hemos de reconocer sus sentimientos y respetar sus reacciones ya que es lícito que puedan tener miedo; si se sienten comprendidos, entienden que es normal lo que les ocurre y buscarán cómo gestionarlo (“es normal que tengas miedo, es una situación nueva; ¿Qué podemos hacer que te ayude a superarlo?”). Preguntas cómo está, qué le pasa, qué necesita, cómo le puedes ayudar..... No vayas con prisa al colegio, tómate tu tiempo y sal pronto de casa, divertiros por el camino, la risa ayuda a eliminar el

estrés y relacionará esta experiencia como positiva -*Llega puntual a la hora de salida* del colegio y así no le generarás incertidumbre e inseguridad. Dale un tiempo de escucha para que pueda contarte cómo ha sido su día, cómo se ha sentido, sin miedo a las respuestas que nos pueda dar. Pregúntale qué le ha gustado, con quién ha estado, cuánto se ha divertido.... Muestra atención a sus explicaciones. Disfrutad del tiempo juntos -Comprende que el estrés acumulado en este tiempo, puede aparecer ahora, mostrando más inseguridad, apego, no queriendo separarse, cambios de humor, enfados.... Pon palabras a sus emociones “veo que estás disgustado, es una situación desconocida, la mascarilla es incómoda...” sin juzgar sus sentimientos, validando lo que siente, dándole el mensaje de que su emoción es suya y estamos a su lado, aceptándola, permitiendo que la exprese y si es el caso, poniendo palabras, nombrándola (“Lo que te preocupa es.... Y te sientes...” “Entiendo tu enfado... sientes.... Y desearías... ¿es así?” “A veces yo también me irrito mucho” ....) *Es importante* que para poder cuidar de nuestros hijos e hijas, también sepamos cuidar de nosotros. Es imprescindible que nos preguntemos ¿Cómo estoy? ¿Qué necesito? ¿Cómo puedo cubrir lo que necesito? Una vez identificado esto y cubiertas nuestras necesidades en la medida de lo posible, ya estamos en disposición de acompañar a nuestros hijos e hijas y para ello:

- Confiamos en ellos y ellas y les ayudamos a identificar lo que sienten y lo que necesitan para sentirse mejor. Aceptamos lo que son, lo que sienten, lo que piensan, etc.
- Ofrecemos seguridad mostrándoles que no están solos y que juntos podemos superar los obstáculos. Les mostramos afecto, palabras amables, tono de voz, contacto físico, gestos...
- Les hacemos partícipes de las nuevas tareas que van a realizar (nuevas rutinas y actividades familiares, extraescolares...)
- Fomentamos que expresen sus sentimientos a su manera, según su edad (dibujos espontáneos, escribir un diario, caja de recuerdos....)
- Compartimos nuestras emociones con naturalidad, sin alarmismos; hablamos de lo que sucede y nos puede causar inquietud y preocupación. Ponemos nombre a nuestros sentimientos.
- Cuando nos equivocamos y no lo hacemos bien, hemos de

reparar, decirles que sentimos lo que ha pasado, así aprenden que las personas adultas no somos perfectas y ellos y ellas tampoco lo tienen que ser, ejercitando la tolerancia ante los fallos de los otros.

- Valoramos sus iniciativas y prácticas de autocuidado.

No hemos de olvidar que *somos modelos* para nuestros hijos e hijas y les acompañamos en su proceso de crecimiento y, por tanto, han de saber que estamos a su lado para que se sientan seguros. La vuelta al colegio se realizará con normalidad y tanto la familia como el colegio acompañarán a los niños y niñas con afecto y con mucha atención a las necesidades de cada uno y además con todas las medidas de prevención necesarias para que estén seguros y protegidos al máximo. *Intentad que esta nueva etapa en la vida de vuestros hijos/as, sea lo más “normalizada posible” colaborando y apoyando a los centros educativos y a su personal.*

## **Gabinet Psicopedagògic Municipal La Vila Joiosa**

**Noticia publicada el** 05 de Septiembre de 2020

**Fuente:**Fuente propia

**Categoría:**Educación.

