

Vuelta al cole. ¿Cómo volver a la rutina?

Escrito por Irene Hidalgo

Jueves, 30 de Agosto de 2018 08:09 - Actualizado Jueves, 30 de Agosto de 2018 08:52



Queda muy poquito para empezar de nuevo. Y esto significa que en pocos días vas a tener la necesidad imperiosa de que tus hijos hayan recuperado los viejos hábitos y ritmos. No podemos pretender que esto ocurra de un día para otro. Si esperamos al día de entrada al colegio para empezar con la nueva vida, así de sopetón, como si nada; puede que tus hijos tengan más problemas de adaptación. ¿Y esto nos interesa? Definitivamente la respuesta es no. Te cuento algunas cosillas.

Uno de los cambios más importantes va a ser, sin duda, **cambiar los ritmos del sueño**, y es importante porque es más difícil ejercer control sobre él. ¿Tú dices, voy a dormirme y lo consigo, sea la hora que sea? Porque por lo general, los adultos nos vamos a dormir cuando tenemos sueño, no antes. Y resulta que tu hijo se ha acostumbrado este verano a dormirse no antes de las once de la noche, y si mañana le tienes que levantar a las siete y media... ¡sólo va a dormir ocho horas y media! Por supuesto, insuficiente y desaconsejable (las horas necesarias de sueño van a depender de la edad y del niño en sí). Todo ello, teniendo en cuenta que hemos tenido que conseguir que se acueste y caiga inmediatamente, cosa que seguramente no va a ocurrir, porque recuerda que la primera semana estará nervioso. ¿Y qué hacemos?

¿Cómo consigo que vuelva a dormirse temprano?

Tienes que empezar ya, se aconseja,

una semana o dos antes de la vuelta a la rutina

, y deberás hacerlo poco a poco. Mi consejo es ir adelantando todos los ritmos. Propicia, por ejemplo haciendo más ruido en casa y abriendo persianas, que se levanten antes por la mañana, de este modo, desayunarán antes, comerán antes, si duermen siesta lo harán antes,...y así conseguiremos que cenén antes y por lo tanto vayan a la cama antes. Todo como ya he dicho, y como vamos a tener tiempo, poco a poco, aconsejo ir adelantándolo media hora, y una vez conseguido, media hora más, ..., hasta llegar a tener un ritmo de sueño y alimentación lo más parecido posible al que tendrán durante el curso.

Vuelta al cole. ¿Cómo volver a la rutina?

Escrito por Irene Hidalgo

Jueves, 30 de Agosto de 2018 08:09 - Actualizado Jueves, 30 de Agosto de 2018 08:52

Ahora te pregunto, ¿qué facilita al niño en invierno a que tenga su ritmo? Sí, la respuesta es esa, **los hábitos**. Por lo tanto, ve generando de nuevo los hábitos que tenías durante el curso anterior y quieres conservar, y ve instaurando los nuevos. Si por ejemplo, en invierno, automáticamente después de la cena, el niño se lava los dientes va al baño y a la cama, vuelve a instaurar ese buen hábito en estos días previos.

Hablemos de la parte motivacional. La vuelta al cole puede generar una **depresión postvacacional en el niño**

, al igual que nos puede ocurrir a los adultos. ¿Cómo evitamos esto? Es más, ¿Cómo conseguir que mi hijo entre al cole con ilusión? Os doy algunos consejos. En primer lugar, y lo más importante, nunca olvides que

tu hijo es un reflejo de ti,

por lo tanto, es fundamental que los niños vean que sus padres se reincorporan al trabajo con ilusión

. ¿No es habitual verdad?, pues debería de serlo, pero no voy a entrar en eso ahora. Así que a dejar de quejarse y poner malas caras,... a no ser que quieras que tu hijo lo pase tan mal como tú. Otro aspecto importantísimo,

prepara todo el material y ropa con muchísima ilusión

, si tú lo aprecias, él lo hará. Dedicadle tiempo a la compra, a la revisión de material, mirad muchos catálogos de vuelta al cole, etc. Te aseguro que funciona. Y por favor, no te quejes delante del niño de la cantidad indulgente de libros o materiales, no te quejes del precio,...en resumen:

no te quejes

. Verás cómo funciona, tanto con el niño, como contigo.

Más cositas. Trabaja con él la visualización positiva, lo que en la calle llamamos generar ilusión. Habla con él acerca del nuevo curso, los compañeros (nuevos o no), las nuevas asignaturas, todo lo nuevo que va a aprender; todo ello mostrándoselo con solo los aspectos positivos. ¿Y si el niño apela a algún aspecto negativo de algo? Entonces pasará algo genial, porque podremos hablar con él sobre las herramientas que puede usar en esa situación, y por lo tanto habrá un aprendizaje fabuloso. Y lo que antes era un problema ahora será para el niño una situación controlada y sabrá que puede confiar en nosotros. Pero atención, esto tenemos que hacerlo validando en todo momento

sus emociones y pensamientos

. ¿Qué es validar? Os lo explico muy por encima. Simplemente es no echar por tierra lo que el niño siente o piensa, os pongo un ejemplo: un niño me dice que no le gustan las mates. No tengo que decirle que las mates son maravillosas y divertidas; sino decirle y hacerle entender que entiendo que no le gusten, o preguntarle los motivos por los que no le gustan, incluso ayudarle a saber el porqué no le gustan,...pero siempre, entender y aceptar que a él no le gustan. De este modo trabajaremos eso que está tan de moda y que es vital para la salud mental de tu hijo: la inteligencia emocional; le estaremos enseñando a reconocer e identificar sus emociones. ¿Os habéis dado cuenta todo lo positivo que hemos sacado de algo que un

Vuelta al cole. ¿Cómo volver a la rutina?

Escrito por Irene Hidalgo

Jueves, 30 de Agosto de 2018 08:09 - Actualizado Jueves, 30 de Agosto de 2018 08:52

principio era un problema (que tu hijo se quejaba)?

Para finalizar, vamos a poner el énfasis en **el día de entrada al cole**. Imprescindible, marcarlo en agenda

, que el niño sepa visualmente o porque ya tiene conciencia temporal, del día exacto en el que entra, y que se vuelva un día especial. ¿Qué tu hijo se pone muy nervioso? Te voy a responder con otra pregunta: ¿Y no hay nada más bonito que vivir esos nervios de ilusión? ¿Y no hay algo más adaptativo que asociar la ansiedad a un evento positivo para después poder aceptarla mejor? Dejo que tú reflexiones, y retomamos con el día de entrada al cole. Sería ideal que pudieseis llevarle vosotros mismos al colegio

o al aula matinal, pero como esto no siempre se puede, lo importante es que pongáis mucha ilusión en la persona que le va a llevar. Puede ser súper guay también para un niño que le lleven los abuelos, la tita, el tito, o la chica que cuida de ellos, los niños no sólo generan apego con nosotros. Si les podemos llevar nosotros, la entrada al colegio es recomendable que sea breve, rápida y con unos padres muy felices

porque le transmiten al niño que ese día va a ser genial y que va a estar bien. Una pequeña anotación, ese día,

prohibido llegar tarde o justos

de tiempo, la noche de antes hay que dejarlo todo muy bien preparado, si llegamos tarde o justos, ya no podremos dejarles siendo padres felices, y volverán a asociar colegio con estrés, ¿no es muy recomendable verdad? Y por último,

la recogida del cole

. Es tan importante, casi como la entrada. También es recomendable que en la medida de lo posible

vayamos los padres

. Vamos a

mostrar mucho interés

sobre lo que han hecho y todo aquello que nos quieran contar. ¡Atención! Tú conoces a tu hijo, hay niños que cuentan más y otros menos, si es de los segundos, no le atosigues. Lo único que debe de saber es que estás interesado en él y sus cosas, y que estás dispuesto a escucharle.

Espero estas recomendaciones os sean de ayuda. ¡Que tengáis una buena entrada al cole!!!