

# ¿CÓMO MENTALIZAR A NUESTROS HIJOS, A NUESTROS ALUMNOS, DE LA VUELTA AL COLE DESPUÉS DE SEIS MESES?

## GUÍA PARA PADRES Y PROFESORES

### DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN · STELLA MARIS FESD

Si preguntamos a los niños veremos que hay de todo. Desde los que tienen ganas de volver al colegio después de casi seis meses sin pisarlo, a los que se le han cogido gusto a las vacaciones y a estudiar desde casa y les cuesta regresar a las aulas. Sea lo que sea, lo cierto es que **los expertos coinciden en que un regreso físico a las escuelas es fundamental para su sociabilización y su desarrollo integral.**

**Se podría decir que expectación e inquietud, marcan este año la reentrada de los escolares abocados a un curso diferente e incierto que evolucionará a la par que la situación epidemiológica.** Un desconcierto que puede generar frustración y ansiedad en algunos padres, profesores y niños y que debemos por tanto conocer para evitar o al menos suavizar en la medida de lo posible.

Describimos a continuación algunas pistas que nos pueden ayudar, tanto a los padres como a los profesores, a preparar este reencuentro con las aulas.

1. **VER A LOS AMIGOS.** En general, los niños **suelen vivir el retorno a la vida escolar como un acontecimiento ligado al reencuentro con los amigos**, lo que de entrada **les podría hacer más llevadera la experiencia**, en general están menos estresados que sus padres para el reencuentro con las aulas. Eso sí, también es bueno advertirles antes de nada de que **"puede pasar de todo"** y de que la evolución de los acontecimientos nos puede llevar a un segundo confinamiento.
2. **DETECTAR EL ESTRÉS.** La asunción de nuevas normas ante la pandemia y la vuelta a las aulas, pueden ser una fuente de estrés o ansiedad. Estos estados pueden aparecer como respuesta adaptativa a la nueva situación y que por tanto habrá que observar si se tienen que tomar medidas en caso de que se prolonguen en el tiempo. Para ello debemos de estar **atentos a signos como una comunicación difícil, el rechazo a hablar del nuevo curso, los nervios, las dificultades en el sueño o en la alimentación.**
3. **HABLAR Y HABLAR.** El primer esfuerzo que se debe de afrontar es la comunicación. Determinar e informar sobre las novedades es fundamental para evitar posibles angustias y miedos. Por eso, **es necesario que desde la administración y desde la escuela, se informe con antelación a las familias, puesto que estas, podrán transmitir los cambios a sus hijos.** Por el contrario, si ni familia, ni alumnado, saben con que se encontrarán al volver a la escuela o en el instituto, es más fácil que pueda aparecer miedo, desconfianza y una sensación de malestar.

4. **VENTILACIÓN EMOCIONAL.** Se aconseja hacer, durante los primeros días de clase, sea cual sea el nivel educativo, sesiones de 'ventilación emocional', con el objetivo de compartir sensaciones y preocupaciones. **A través del diálogo, escritos, dibujos, o juegos dinámicos, se ha de hablar sobre el confinamiento, la nueva normalidad, las normas sanitarias, o las preocupaciones, así como transmitir que tienen que colaborar puesto que todos somos responsables de todos.** Esta técnica les permitirá asimilar las novedades y los profesores, obtendrán información sobre el estado emocional de la clase. Además, no hay que olvidar que para muchos niños la vuelta al cole viene acompañada de un cambio de etapa. Necesitan un proceso para asimilarlo, los profesores en estos casos deberemos dejar a un lado durante la primera semana lo curricular y dar rienda suelta a la imaginación con juegos colaborativos y que fomenten esa socialización que tanto necesitan.



5. **LA IMPORTANCIA DE LA SONRISA.** El profesorado, al igual que las familias, somos un grupo de referencia e importantes figuras de apego para los niños, niñas y adolescentes. Nuestro colectivo es clave para que el inicio y el curso en sí, sea exitoso. **Es importante que nos mostremos contentos y calmados, que interioricemos con serenidad los nuevos protocolos y que nos sintamos seguros a nivel sanitario, ya que de nosotros dependerá gran parte del afrontamiento de las familias.** Es fundamental dar toda la información y apoyo posible al profesorado, se tiene que cuidar al cuidador. Y no está de más ayudar a los más pequeños desde casa a empezar el día de buen humor. Despertarles con su canción preferida en lugar del sonido del despertador puede ser una magnífica idea para comenzar con otro talante los primeros días.
6. **LOS NIÑOS SON NIÑOS.** Es obvio pero a veces se nos olvida. Debemos permitir que los niños se comporten como niños. **No proyectarles nuestros miedos, ellos no se preocupan como nosotros, tienen la habilidad de vivir en el aquí y en el ahora. Muchos no anticipan cómo serán las clases ni en los posibles rebrotes o una vuelta al confinamiento.** Son los padres y profesores los que se plantean

este tipo de cuestiones, los que se encuentran más angustiados o temerosos ante la situación. En muchas ocasiones proyectamos nuestros sentimientos en los niños y esto produce que ellos también reflejen cómo nos sentimos. **Debemos crear situaciones donde los niños puedan hablar y jugar, ya que les permite relajarse y relacionarse.** Para ello es importante mantener rutinas y un horario regular, en la medida que sea posible. También se pueden crear nuevas rutinas que se adapten al nuevo entorno, con el objetivo de permitir en ellos su comportamiento habitual.

7. **VIGILA LO QUE DICES.** Los niños tienden a copiar nuestro comportamiento, por eso es importante que interioricemos el mensaje que les trasladamos para que ellos también puedan adoptarlo. **No es necesario exagerar para que entiendan la situación. Lo más aconsejable es preguntarles por la información que poseen y si tienen alguna duda o temor.** Si la situación está bien explicada no recurrirán a su imaginación para cubrir su falta de información.

Desde el Departamento de Orientación deseamos a toda la **Comunidad Educativa del Stella Maris Fesd** el mejor curso posible. ¡Estamos a vuestra disposición para lo que podamos ayudar!

