

## "SUGERENCIAS PARA CALMAR EL NERVIOSISMO ANTE EL PRIMER DÍA DE CLASE".

### Departamento de Orientación.

Cuatro sugerencias ante las posibles dificultades de los más pequeños ante el inicio próximo de las clases.

#### Enfóquese en los sentimientos.

Los niños pequeños no siempre tienen las palabras para expresar sus emociones. Y ciertas dificultades de aprendizaje y de atención pueden dificultarlo aún más. En lugar de tener una conversación con su hijo, lo que puede pasar es que ella se porte mal o esté irritado. Dele la oportunidad de hablar diciéndole cosas como: “Últimamente estás de mal humor y tú no eres así. ¿Estás pensando en tu primer día de escuela?” o “regresar a la escuela puede ser aterrador. ¿Hay algo que te preocupa?”. Lea otras preguntas que puede hacer para que su hijo hable acerca de la escuela.

#### Repase la rutina.

La mayoría de los chicos no desean cambiar la rutina de verano por la de la escuela. Pero, para los chicos que tienen ciertas dificultades de aprendizaje y atención, ese cambio puede generar aún más ansiedad. Repasar con antelación la nueva rutina diaria puede ayudar, aunque sea la misma que la del año pasado. Practicad la rutina de la mañana, a qué hora necesita despertarse, salir de la casa, dónde y cuándo llegará el autobús. Haga lo mismo con el horario de la tarde, cuándo termina la escuela, quién la recogerá en la escuela o la parada del autobús, cuándo es el momento de hacer la tarea, etc. Y si fuera posible, planea una visita a la escuela antes del comienzo de clases. De esa manera su hijo podrá familiarizarse con el salón de clases y la escuela.

#### Practique las interacciones del primer día.

El primer día de clases se conversa mucho. Esto puede ser muy difícil y estresante para los chicos que tienen problemas para socializar. Discuta y practique conversaciones que su hijo podría tener. Sugíerale palabras que puede usar para presentarse: “Hola, escuché que estás en mi clase. ¿Cómo pasaste el verano?”. Y “Hola. Soy Pablo. Mi clase favorita es historia. ¿Crees que aprenderemos historia de España?”. También practique cómo saludar a alguien conocido: “¡Qué bueno verte! Creo que estamos en la misma clase. Eso me alegra”.

#### Hable del maestro.

A los chicos que tienen problemas de conducta puede que además les preocupe entrar al salón de clases el primer día de escuela: ¿Y si no le agrada a la maestra o si es antipática conmigo? Asegúrele que la maestra está ahí para ayudarla a aprender y a entender que en ocasiones necesita ayuda adicional. Explíquele que usted y la maestra colaborarán para asegurarse de que reciba la ayuda que necesita. Hacer que su hijo conozca a la maestra con anticipación también puede ayudarla a sentirse más seguro. Dígale además que el tutor del año pasado está también disponible para ayudarlo, así como otros profes y la orientadora de infantil y primaria.

¡Buen inicio de curso para todos!