

Medio: Infobae

Sección / Suplemento:

Fecha: 23 de febrero de 2016

Link: <http://www.infobae.com/2016/02/23/1792264-como-retomar-la-rutina-familiar-el-inicio-clases>

Cómo retomar la rutina familiar en el inicio de clases

El comienzo de un nuevo ciclo requiere de la colaboración de todo el grupo familiar. Especialistas recomendaron cómo enfrentar de la mejor manera este proceso



La familia es el principal apoyo de los niños a la hora de empezar las clases

Crédito: Shutterstock

Las actividades que introducen las vacaciones modifican los hábitos del grupo familiar y también los horarios del descanso. Según los expertos, la mejor manera de reacomodar la agenda es hacerlo con anticipación, durante las últimas semanas del periodo estival.

El psicólogo social Claudio García explicó a **Infobae**: "Es fundamental retomar todo aquello que se había logrado durante el ciclo anterior, pero con naturalidad y diálogo. A ningún chico -y a los adultos tampoco- le gusta que le cambien las reglas del sueño de una semana a la otra. Ni tampoco los favorece".



Shutterstock

Agregó García: "Lo más saludable para el desarrollo de los niños es levantarse temprano y dormir la siesta, sin importar la edad, ni la época del año. Con 9 ó 10 horas de sueño nocturno está la mitad del camino recorrido. Para esto no deben acostarse, ni levantarse muy tarde. Además, si durante las vacaciones dejamos que duerman hasta tarde y después queremos que se levanten a las seis de la mañana, estamos en problemas".

Mente ágil mediante el juego

Las vacaciones son sinónimo de descanso total. Durante esos meses, muchos chicos cambian las tareas por el ocio y luego el regreso a los ejercicios se convierte en un trauma tanto para ellos como para sus padres.



Shutterstock

Liliana Fonseca, licenciada en psicopedagogía y profesora de la Universidad Nacional de San Martín, relató a **Infobae**: "Muchas escuelas dan cuadernillos de verano con cierta práctica de lo más significativo que se ha aprendido, pero no es la norma. Debemos amigarnos con la práctica, hacer cuentas, recordar las tablas o proponer juegos de mesa que impliquen lectura y cálculos sencillos.

RESOLVER PEQUEÑOS PROBLEMAS Y PLANTEAR ESTRATEGIAS AYUDA A CALDEAR SABERES PREVIOS AL INICIO DE LA ESCUELA

Fonseca puntualizó sobre la importancia del equilibrio: "No es bueno abrumar a los chicos con las obligaciones, el rendimiento y los horarios. Los padres deben ser mediadores y motivadores y los que tienen que transmitir la significatividad de los aprendizajes".

Motivar a través de la alegría

En general, los padres viven el regreso a la escuela con un doble sentimiento: nerviosismo y, a la vez, con alivio debido al respiro y organización que significan para el trabajo y el hogar. Para los chicos, el sentimiento es otro: volver a la rutina, horarios, exámenes y obligaciones, lo cual puede ser angustiante y también rozar

la frustración. Sobre esto, los especialistas consideran que la mejor manera de abordar esta transición es generando expectativas reales que puedan ser tanto placenteras como desafiantes.

"Lo más importante es poder transmitir la alegría de aprender y como esto es un privilegio con el cual debemos comprometernos y agradecer. El regreso a la escuela debe estar enmarcado por la alegría del reencuentro con compañeros y docentes después de un tiempo de descanso y distensión," comentó Fonseca.



Shutterstock

Por su parte, Pablo Barraza, especialista en estrés, ansiedad y emociones del Instituto Sincronía sumó que "el comienzo de las clases no implica la pérdida de la diversión. La vuelta al aula tiene aspectos positivos: el reencuentro con los compañeros, las actividades deportivas y las historias y anécdotas que van a compartir sobre las vacaciones".

Reforzar lo mejor del cole

Fonseca consideró que "a veces los padres hacemos comentarios negativos acerca de la futura maestra, que no ayudan para nada al vínculo. Frases como: 'Vas a empezar primer grado, se terminó el juego'; 'Ya vas a ver lo que pasa en el

secundario', '¡No vas a poder con todo!' o 'Si no mejorás, vas a repetir'. Estas deben ser eliminadas del léxico cotidiano".

"Es importante prestar atención a lo que los chicos están viviendo y darles la posibilidad de expresarse sobre sus temores por este nuevo año que comienza. Una buena manera de transmitir calma es haciendo foco en sus virtudes y en cómo fue solucionando las dificultades que se presentaron en años anteriores", dijo el especialista Barraza.