

Después de las vacaciones y con la vuelta al trabajo, en muchas casas aumenta el estrés, y los niños son los que más sufren este ritmo de vida, sumándose su preocupación por el comienzo del cole, y los adultos, en ocasiones, no ayudamos de la mejor manera a nuestros pequeños a vivir este momento con la calma necesaria.

### **¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES PARA VIVIR ESTE MOMENTO CON MÁS ÉXITO?**

Algunos consejos para prepararnos para el comienzo del cole:

#### **1. IR ADAPTANDO LOS HORARIOS DE FORMA PROGRESIVA.**

Hay que ir volviendo poco a poco a las rutinas e ir adaptando los horarios para afrontar con éxito ésta nueva etapa.

Es importante empezar a acostarse más temprano para que por la mañana no les cueste mucho despertarse a la hora de ir al cole, y también establecer los horarios de las comidas lo más parecidos posible a los del colegio, así como de las siestas.

#### **2. PREPARAR EL MATERIAL CON TU HIJ@**

Antes de comenzar las clases, sería bueno preparar con los más pequeños el material que tienen que llevar al cole (una mochila con un cambio, el babi, la taza para beber agua...). Sería bueno comprar estas cosas con el pequeño, así se sentirá involucrado y le damos la oportunidad de elegir.

#### **3. ACTITUD POSITIVA**

Nuestros hijos pueden escuchar más o menos lo que les decimos, pero sobre todo se fijan en lo que hacemos y en cómo nos sentimos, así que si nos observan con una actitud tranquila y de plena confianza en el colegio todo será mucho más sencillo.

Lo mejor que podemos hacer es ponernos a su altura, darle un abrazo fuerte y desearle que se divierta con una sonrisa de confianza. Este mensaje hará que su actitud se

muestre con mayor predisposición a disfrutar, y por tanto a hacer amigos y a aprender a través de la emoción.

#### **4. DESPEDIRSE DE TU HIJO**

Nunca debemos desaparecer por arte de magia. Para evitar que el niño se sienta abandonado repentinamente sin saber si volverán a buscarle o no. Es importante explicarles cómo van a suceder las cosas, y quién va a volver a recogerles.

Porque la educación es un trabajo conjunto entre los docentes de cada centro y los padres, y por ser quienes mejor conocemos a nuestros hijos, es mucho lo que podéis ayudarles en esa pequeña pero intensa etapa de la vida que es el inicio de la escolarización.

Tal y como dice Álvaro Bilbao, **la escuela es la primera gran aventura en la vida de un niño**, y las aventuras están para disfrutarlas

