

Iniciamos un nuevo curso y nos toca decir adiós a las vacaciones.

Después de las vacaciones de verano es habitual que para los niños la vuelta al cole necesite una nueva adaptación. Llega el momento de retomar las rutinas y conseguir nuevos objetivos y metas.

El papel de los padres es fundamental en el proceso de adaptación a las rutinas que supone volver al cole.

Durante los primeros días es normal que los niños muestren síntomas característicos del síndrome postvacacional. Con lo cual, no es de extrañar, que durante la adaptación al nuevo curso manifiesten síntomas como nerviosismo, tristeza, ansiedad, fatiga, dificultades para concentrarse en la realización de las tareas, etc.



La *Fundación ANAR* nos facilita unos consejos que os pueden servir de ayuda para afrontar con éxito la vuelta al cole de vuestro hij@:

*Facilita una visión optimista de este nuevo periodo*

El colegio es un lugar donde tu hij@ puede relacionarse y divertirse con sus compañeros, además de aprender y desarrollarse a todos los niveles como persona.

*El camino al colegio*

Será un momento donde hablaremos de diferentes temas, con alegría y tranquilidad. Evita las prisas y las presiones.

*Cuida el momento de la despedida especialmente los primeros días*

Intentando que sea breve y cariñoso. No prolongues la situación y actúa con serenidad. Tu hijo se queda en un entorno seguro, con personas que podrán cuidarle y así tiene que sentirlo.



*Cuando salga del colegio*

No te agarres a tu hij@ “como un clavo ardiendo”. Más bien mantente cariñoso, sereno y pregúntale qué tal le fue el día; lo más agradable, y si llega el caso, posibles dificultades... esto servirá para generar espacios de confianza donde compartes con tu hij@ sus anécdotas, además de mostrarte como un apoyo si lo necesita.

### *Ayúdale en sus nuevas rutinas*

De estudios y de horarios para levantarse y acostarse en los días previos al inicio del curso. Al igual que en los adultos, las rutinas hacen que se asimilen más fácilmente las nuevas situaciones.

### *Respetar momentos de ocio para tu hij@*

Además del tiempo para sus tareas escolares y disciplina, es necesario que mantenga sus espacios para jugar, divertirse y relacionarse con otros niñ@s. Las actividades en familia también son enriquecedoras, incluso como premio por un esfuerzo realizado.

### *Consensúa reglas y normas*

Para el uso de Internet, televisión, consola... teniendo en cuenta su edad. Durante vacaciones nos hemos relajado un poco más y este es momento de replantearlo y utilizarlo como refuerzo para premiar la realización de la tarea.

### *Prepara un espacio para el estudio y selecciona el material escolar*

Elige con tu hij@ un lugar bien acondicionado, ordenado y cómodo, donde no haya demasiadas distracciones. Es útil que los días previos podáis escoger y preparar juntos el uniforme, material escolar, respetando sus gustos y preferencias. Este sencillo gesto le ilusionará.



### *Mantén la vía del diálogo abierta con sus profesores*

Procura tener una actitud conciliadora y flexible ante sugerencias en beneficio de tu hij@. Esto facilitará que se muestren receptivos cuando necesitemos contar con su ayuda. Si no estás de acuerdo con alguna medida adoptada desde el centro con respecto a tu hij@, trata primero de obtener toda la información y nunca manifiestes tu queja delante de tu hij@. Hay que preservar siempre la autoridad de los profesores.

Al final, todo se acaba superando con **grandes dosis de amor, paciencia, tolerancia y comprensión.**

No debemos olvidar que empezar las etapas con ganas e ilusión, es fundamental para recorrerlas con motivación y terminarlas con buena repercusión.

