

Que la vuelta al cole no se convierta en una PESADILLA

La pedagoga Rebeca Cabrelles nos da algunos consejos para que padres e hijos tengan un regreso a las aulas mucho más llevadero

Jacobo Perea

La vuelta al cole es un periodo que puede ser, en ocasiones, traumático tanto para padres como para hijos si no se saben tomar las medidas oportunas. Ambas partes deben trabajar en equipo, escucharse y comunicarse para que el regreso al trabajo y a la rutina sea lo más llevadero posible. Esta semana entrevistamos a **Rebeca Cabrelles**, licenciada en Pedagogía por la Universidad de Valencia y especializada en intervención en dificultades de aprendizaje.

Mijas Semanal. ¿Qué pautas se tendrían que tener en cuenta con la llegada del regreso a las aulas?

Rebeca Cabrelles. La adaptación al medio supone realizar un proceso de aprendizaje, se debe adecuar la conducta y los hábitos a las nuevas normas y estímulos que se demandan. Una de las más importantes para este periodo es no perder esa estructura y organización que se lleva durante todo el curso académico en casa. Es decir, de la mejor manera posible, realizar los nuevos cambios de manera gradual. A ello ayudará que en las últimas semanas de las vacaciones se empiecen a recuperar los hábitos normales (horas de sueño y de comidas, aumento de nivel de actividad, repaso de contenidos...) poco a poco. Si durante el periodo estival los niños y niñas han seguido realizando tareas educativas, la vuelta a "lo normal" será mucho menos costosa para ellos.

M.S. ¿Cómo deben actuar los padres cuando ven que su hijo se queda en el centro llorando?

R.C. Aquí podemos resaltar la afirmación de **Alfredo Hoyue-**

LA VUELTA AL COLE

Consejos para padres

- Desde pequeños los niños pasan esta etapa de diferentes maneras, no debemos olvidar que cada niño es único y diferente al resto, para ellos es un cambio drástico en el que los progenitores deben ir introduciendo de manera progresiva la rutina de 'vuelta al cole'.
- Siempre recomiendo que durante el periodo estival, los niños sigan teniendo unos hábitos y pautas a seguir, que no significa que no dejemos que disfruten de sus vacaciones, pero sí que lleven unas directrices para que no vivan el mes de septiembre como algo traumático.
- Otro de los aspectos que considero importante, es la preparación previa del niño o niña, haciéndolo participe de lo que se va a encontrar. Aquí, podemos ayudar a que nuestro hijo o hija nos acompañe a por todo el material escolar, dejar que también elijan, en definitiva, realizar una actividad agradable para ellos. Por otro lado, ayudará también hablar sobre el centro escolar, sus compañeros, profesores, realizar un horario en casa conjunto, etc.



REBECA CABRELLES, pedagoga

Licenciada en Pedagogía por la Universidad de Valencia. Máster en Intervención en Dificultades de Aprendizaje. Pedagoga en prácticas en varios centros educativos valencianos. Planificación e impartición de clases de informática para adultos con discapacidad en ASTEDI.

COMBATIR EL ESTRÉS ACADÉMICO

Como consecuencia de nuestro sistema educativo y tipología de evaluaciones, los estudiantes pueden verse inmersos en lo que se denomina estrés académico.

Para trabajar el estrés, o para que no ocurra, se pueden tomar una serie de medidas que facilitarán al alumno a combatirlo. Uno de los aspectos más importantes es la motivación, si un alumno trabaja motivado sus resultados siempre serán mejores, así como también la planificación y organización.

Encontramos más casos de estrés en alumnos de niveles más avanzados o cursos superiores, esto supone un indicador del que podríamos sacar conclusiones y trabajar desde más pequeños para que una vez lleguen a unas exigencias mayores, las sepan resolver mejor.



ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES, ¿SI O NO?

"Apuntar a los niños a diversas actividades para ocupar las horas de trabajo del adulto es uno de los errores habituales que se cometen"

El de las actividades extraescolares es un debate que encontramos al inicio de todos los cursos escolares. Aquí podemos observar opiniones de todo tipo, pero personalmente creo que son los padres y madres quienes deben decidir qué hacer y la mejor manera es consultar a sus propios hijos e hijas.

Uno de los errores que se comete a la hora de elegir actividad,

es pensar en ocupar las horas de trabajo del adulto apuntando a los niños a diversas extraescolares. Esto puede acarrear a los pequeños mayor estrés y cansancio. Debemos dejar que dispongan de tiempo libre, no es negativo, tienen que disfrutar también de horas para actividades lúdicas.

Como ya he comentado, cada niño y niña es totalmente diferente, tienen opinión propia

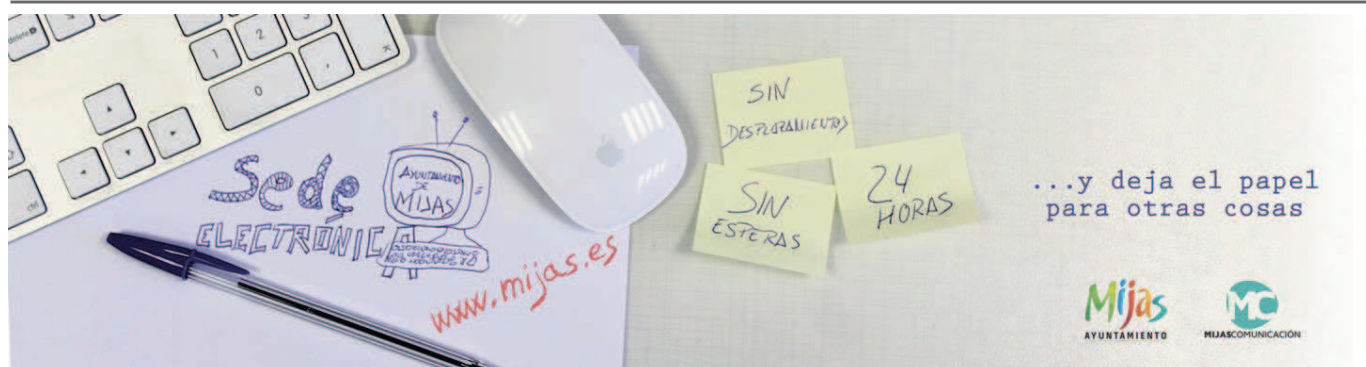
y particularidades, por lo que, algunas extraescolares serán adecuadas mientras que otras, no tanto. Dando preferencias a su opinión, obtendremos motivación por su parte.

Podemos aprovechar en fomentar carencias que pueda tener el alumno e inscribirlo en actividades que puedan disfrutar, por ejemplo, con un niño más tímido.

los "Los niños y niñas son originales e incomparables." Es decir, no podemos generalizar y dar importancia con afirmaciones tipo: mi hijo es el único que llora ante este cambio, cuando cada niño o niña vive su duelo de manera diferente. Que un alumno o alumna llore simplemente es su manera de expresar o comunicar el desagrado de una situación. Los padres, por lo tanto, tienen un papel fundamental en esta transición. Acompañar empáticamente, no significa reprimir cuanto antes el llanto del niño o el enfado, si no dar a los pequeños la comprensión para que se sientan plenamente aceptados, haciendo que aumente la calidad de la comunicación y sean ellos mismos los que finalmente se consuelen. Un ejemplo útil que menciono a menudo es cuando un adulto se emociona con una novela, sabiendo que es una historia ficticia, nadie viene a reprimir nuestro llanto o tristeza momentánea, y nosotros mismos buscamos nuestro propio consuelo, como cada niño y niña ante todos los cambios que supone la vuelta a la rutina, tienen el derecho a vivirlos.

M.S. ¿El cambio de rutina afecta en ambos sentidos?

R.C. En muchas ocasiones, el cambio afecta más a los padres que a los propios alumnos. Hay una serie de aspectos que a los progenitores les viene de repente: cambio de rutinas, horarios, costes económicos, estrés generado para que su hijo o hija alcance los objetivos, apuntarlos a extraescolares o no, idiomas, etc. Lo que está claro, es que el llamado síndrome postvacacional afecta a ambas partes. Es por todo ello, por lo que dichos síntomas que se viven con el proceso de readaptación a la rutina escolar pueden ser significativos en los niños y niñas. Durante las vacaciones, las exigencias a los pequeños es mucho menor, los progenitores se vuelven más flexibles y aumentan las actividades gratificantes hacia ellos. Todo cambio de rutina obliga a las personas a realizar un proceso de adaptación y en el caso de los alumnos y alumnas, cuanto más cambios se produzcan en su ambiente, más costoso será el proceso.



...y deja el papel para otras cosas