

# GUÍA PARA PADRES: PREPARACIÓN INGRESO A CLASES PRESENCIALES

Nuestra Red de Colegios pone en el centro el bienestar de los estudiantes, por lo que la dimensión emocional de los mismos es nuestra prioridad, ya que estamos convencidos que una adecuada gestión de las emociones facilita y predispone positivamente para el aprendizaje.

Después de meses de confinamiento en casa, el retorno a clases presenciales, sumado a un nuevo contexto de “normalidad”, podría generar reacciones emocionales de diversa índole en niñ@s y adultos, por lo cual nos parece oportuno entregar la siguiente información a las familias a fin de orientarlas, contenerlas y apoyarlas en este proceso de preparación:

## 1 MENSAJE A TRANSMITIR A LOS NIÑ@S EN ESTE NUEVO ESCENARIO.

Es fundamental que los padres dialoguen con sus hij@s, describiendo con claridad y sinceridad, lo que les esperará en el retorno a clases presenciales: recordarles que las aulas estarán diferentes, los profesores llevarán mascarilla y no todos sus amigos y adultos favoritos estarán presentes con ellos. Deberán buscar un espacio adecuado para esta conversación, de manera que exista un ambiente óptimo para la escucha.



## 2 COMPORTAMIENTOS ESPERABLES DURANTE LOS DÍAS PREVIOS Y LOS PRIMEROS DE LA VUELTA AL COLEGIO.



Para muchos niños, volver al colegio será una experiencia anhelada que esperan con impaciencia y altas expectativas de ver a sus amigos y profesores otra vez. Sin embargo, no todos sentirán lo mismo, para otros la vuelta a las aulas puede causar ansiedad, por lo que el llamado es a considerar que, si esto ocurre, es normal.

Durante el tiempo transcurrido el mensaje que se nos ha transmitido es que el mundo exterior es peligroso y que debemos quedarnos en casa para estar a salvo. Ahora, sin embargo, debemos decirles que tienen que volver a salir. Adicionalmente, descubrirán que su colegio no es

exactamente lo mismo que antes: tendrán que respetar la distancia, horarios diferentes, áreas de acceso restringido, uso de mascarillas, entre otros. Todo esto puede resultarles abrumador. Es importante tener en cuenta las posibles manifestaciones conductuales y emocionales de nuestros hijos para colaborar en que su vuelta al colegio sea una experiencia positiva.

Algunos de los comportamientos que podremos ver durante los días previos y los primeros de la vuelta al colegio son:

- Reticencia o rehusar a volver al colegio.
- Excesivo apego y dependencia por la mañana.
- Llantos.
- Problemas para dormir la noche posterior al colegio.
- Rabietas antes de entrar al colegio.
- Malestar, especialmente dolores de estómago, de cabeza o relacionado con tensión muscular (piernas, mandíbula, etc.).



## 3

### CONSEJOS PARA PREPARAR A LOS NIÑ@S EN EL REGRESO:



#### EXPLICARLES LAS NUEVAS RUTINAS Y REGLAS:

Anticiparles lo que va a pasar; explicarles que habrá cambios, pero que no se preocupen porque sus profesores han estado pensando en cómo hacer que el colegio sea seguro y les ayudarán a acostumbrarse a las nuevas rutinas y distribuciones. También puede resultar reconfortante hablar de las cosas que no han cambiado, como, por ejemplo: profesores, compañer@s, espacio de juegos, etc.

La anticipación ayuda a reducir el estrés, siempre que se produzca en un tiempo que esté bajo el control del niño. En la primera infancia viven el presente, no pueden anticipar semanas o meses, pues le genera inseguridad. En los días previos, pueden crear un calendario casero e ir tachando, explicándoles: “Vamos a crear un calendario, dentro de poco retomarás el colegio. Será algo nuevo porque el virus sigue aquí. Te iré explicando lo que va a pasar para que me puedas preguntar”. Contarles cómo será la llegada al colegio de la manera más sencilla y clara. Por otra parte, no olvidar decirles quién les va a dejar en el colegio y quién les

recogerá a la salida y cumplirlo, porque, aunque para los adultos parezca obvio, a los niños les da una sensación de seguridad.

**ABORDAR SUS PREOCUPACIONES Y MIEDOS:**

Validar sus sentimientos, respetar sus reacciones, es lícito que tengan miedo. Reconocer es más importante a veces que solucionar. Si un niño o adolescente se siente comprendido, entiende que es normal lo que siente y buscará gestionarlo: “Es normal que tengas miedo, es una situación nueva, ¿qué podemos hacer que te ayude a superarlo?”. En este sentido, también es importante, no poner sentimientos nuestros en ellos. Es recomendable esperar a que nos digan qué sienten y trabajar con ellos, pero no anticipar lo que nosotros creemos porque estaremos generando expectativas.



**TRANSMITIR CALMA:**

Es normal que todos sintamos algo de ansiedad por la vuelta a clases. Sin embargo, independientemente de cómo nos sintamos, debemos transmitir calma a nuestros hijos. Los niños son sensibles al estado de ánimo de sus padres y madres y usan esta información para deducir cómo deben sentirse: si nos ven preocupados, lo registran y empiezan a preocuparse también. Debemos ser cuidadosos en lo siguiente: qué decimos (y qué pueden oír), nuestro tono de voz y nuestro lenguaje corporal. Por otra parte, debemos estar atentos a observar si los niños presentan señales de ansiedad y preguntarles cómo están y qué necesitan. Para bajar el estrés, sugerimos utilizar el humor y promover la risa, sobre todo el primer día de clases, ya que disminuye la ansiedad.



**RETOMAR LAS RUTINAS DE SUEÑO:**

Durante la cuarentena, en muchas familias, las rutinas de sueño de los niños se han vuelto más flexibles. La hora de dormir se ha ido moviendo hasta más tarde y, en consecuencia, se levantan más tarde. Cambiar de golpe estas rutinas y volver a clase temprano por la mañana, puede tener un efecto negativo. Por lo tanto, sugerimos ir aclimatándolos al horario de clases original de forma gradual antes de la vuelta al colegio, porque si lo dejamos para el último minuto, nuestros hijos no tendrán tiempo para ajustarse y no podrán dormir a la hora adecuada.



**DESPUÉS DEL PRIMER DÍA DE CLASES:**

Es fundamental llegar puntual a buscar a los niñ@s, para no generar incertidumbre e inseguridad. Brindar un tiempo para la escucha. Que puedan expresar lo que les pasó durante la jornada y cómo se sintieron, con confianza. Decirles que los hemos echado de menos.



Para finalizar, queremos transmitirles tranquilidad si es que se sienten abrumados o preocupados por este retorno a clases, ya que este sentir es normal. Recuerden que estamos para ayudarles, el colegio está a su disposición, por lo que, no duden en acudir a nuestro equipo de profesionales especialistas.