



Recomendaciones generales dirigidas a las familias para la “vuelta al cole”

La “vuelta al cole” no siempre es fácil. Al igual que a los adultos, a los niños también se les hace difícil volver a adaptarse a la rutina de cada curso. Por eso, es importante empezar a realizar cambios progresivos unas semanas antes de comenzar las clases para que les sea mucho más fácil el inicio del nuevo curso escolar.

En primer lugar es necesario no ponerse nervioso y querer liquidar el verano (las vacaciones) en 24 horas. Es importante disfrutar también del mes de septiembre. Además, es muy importante llegar tranquilo el primer día.

Ser muy coherentes con la dinámica familiar y pensar como cada uno va cogiendo la dinámica del día a día. Se debe pensar que todo lo que vamos a proponer los primeros días va a costar a los niños y que es muy normal. A los adultos también nos cuesta coger el ritmo después del verano.

Debemos ir incorporando los cambios para la adaptación muy a poco a poco en función a la edad.

Tener claro que el objetivo de adaptación al nuevo curso no es inmediato, sino que es un proceso. Por lo tanto no esperemos que de hoy para mañana las cosas salgan como queremos.

Tener claro que no todos los niños viven la vuelta a la escuela de la misma manera y esto depende en gran medida de cómo vive cada uno la escuela. Además, en función de la edad sería positivo ir hablando de los cambios y de las novedades del nuevo curso: cambio de maestros, compañeros...

Educación Infantil:

- ✓ Adaptar progresivamente los horarios a los horarios escolares. En Infantil de 3 años, aunque el centro establezca el periodo de adaptación, resulta fundamental para las familias y principalmente para los alumnos llevar al primer día de clase una rutina horaria establecida para facilitar la adaptación.
- ✓ Hablar con los niños sobre la vuelta al cole como algo positivo, un lugar dónde van a divertirse aprendiendo y dónde podrán conocer nuevos compañeros, generándoles ilusión.
- ✓ Evitar hablar de nuestras inquietudes o nuestros temores (algo normal en padres de niños que se incorporan por primera vez) delante de los niños. La actitud debe ser positiva y tranquilizadora en todo momento.
- ✓ Evitar engañarles el primer día de clase a la hora de la despedida, aportándoles confianza y seguridad. En el reencuentro los padres deben hacerles ver que se sienten orgullosos de ellos.
- ✓ Llevarle a conocer (en la medida de lo posible) su nuevo centro educativo, enseñarle cómo es, las aulas en las que dará clase, etc... Esto fomentará que el niño llegue el primer día de clase a un entorno previamente conocido, le genere más confianza y le ayude a que el paso de su entorno familiar a uno nuevo y desconocido le sea lo menos traumático posible.
- ✓ Premiar (no necesariamente de forma material) los pequeños logros que consigan los niños los primeros días de curso con el fin de que relacionen su paso por el colegio como una experiencia positiva y se fomente su motivación. Un niño motivado es un niño que aprende.
- ✓ Mantener una relación directa con el tutor/a. El niño debe apreciar una relación de confianza entre sus padres y su maestro/a

Educación Primaria:

- ✓ Al igual que en la etapa Infantil, resulta fundamental llegar al primer día de colegio con una rutina horaria adquirida.
- ✓ Igual de importante que las rutinas horarias son los hábitos alimenticios, por lo que enseñarles a tomar un buen desayuno es esencial.
- ✓ En los alumnos que cambian de etapa y de centro y se incorporan a 1º de Primaria, se recomienda llevarles a conocer (en la medida de lo posible) su nuevo centro, ver si hay alguna información que se haya colgado, los listados de clase... Este cambio de centro puede resultar complicado para muchos de los niños, que pasan de ser los mayores de su centro de Infantil a ser los más pequeños del "cole de los mayores".

- ✓ Fomentar desde las familias la motivación de los niños hablándoles de su nuevo centro y de sus nuevos compañeros y maestros, cosa que también les puede causar ansiedad o inquietud ante lo desconocido.
- ✓ No acabar con las vacaciones radicalmente, esto implica continuar por las tardes con las actividades que hacía durante el verano (salir al parque, ir a la piscina, etc...).
- ✓ Iniciar las actividades extraescolares progresivamente.
- ✓ Hablar del tema de las actividades extra-escolares. Deben ser los hijos los que se decanten con la ayuda de los padres que es lo mejor, pero no imponer actividades y menos sobrecargar. Este debe ser un espacio de placer para ellos. Recordar que es necesario que el niño disponga de tiempo para jugar y crear sus propios juegos en su tiempo libre. En ocasiones, los adultos no nos damos cuenta de que los niños son eso, niños. Al igual que los adultos tenemos nuestra jornada laboral tras la cual tenemos tiempo para el ocio y el descanso, los niños tienen una "jornada laboral" que se extiende, por norma general, desde las 9 hasta las 14 y tras la cual deben descansar, jugar, cantar, bailar, reír, disfrutar y en definitiva, ser niños. Esto es esencial para mantener la motivación del niño/a.
- ✓ Recopilar el material de años anteriores. Combinar la reutilización del material sobrante del curso anterior con la compra de material nuevo. Los niños deben ser responsables de su material, siendo conscientes del valor del mismo. Además, ayudarles a forrar sus libros, a marcar su material...
- ✓ Dedicar los días previos al inicio escolar al menos una hora a repasar los contenidos del año anterior con el fin de comenzar el curso en las mejores condiciones posibles.
- ✓ Reforzar positivamente los logros de los niños especialmente los primeros días de clase.
- ✓ Hablar con los niños sobre sus primeros días de clase, interesándose por sus preocupaciones e inquietudes.
- ✓ Mantener una relación directa con el tutor, estableciendo una comunicación periódica.

Recomendaciones elaboradas desde la Concejalía de Educación, Deportes y Salud del Excmo. Ayto. de Martos con las colaboraciones de maestros, profesores y otros profesionales del ámbito educativo y de la salud.

Desde la concejalía se agradece la colaboración de todos los profesionales que han participado en la elaboración de estas recomendaciones: Pedro J. Rivilla, Miriam Ocaña, Rafael Hernández, Irene Rufián, Carmen Luque, Mar Cepero, M. Dolors Cañabate, Antonio Castro, Marta Sánchez, Juan Antonio Aranda, Menchu Mora, Marta Chicote, José Rosillo, Patricia Martín, Manuel Herrador, Isabel Ayala, Maribel Valdivia, Rosa Barranco.

Martos, 31 de agosto de 2015