

PRIMER DIA DE ESCUELA

Ayudando a nuestros niños y niñas a prepararse

Por Deborah Farmer Kris



El primer día de clases es una transición, y las transiciones, incluso las buenas, crean estrés. Se necesita mucha energía para adaptarse a una nueva rutina y conocer a nuevos maestros y compañeros de clase. Como maestra de kínder siempre les recuerdo a las madres y los padres: "La mayoría de los niños necesitan alrededor de seis semanas para adaptarse a un nuevo año escolar. No se sorprenda si están cansados, sensibles o irritables después de la escuela durante las primeras semanas. Es posible que necesiten un poco de paciencia y amor extra". Aquí hay tres estrategias para ayudar a su hijo a prepararse para un nuevo año.

Hablar sobre qué esperar

Los niños buscan predictibilidad y se sienten más seguros cuando saben qué esperar. Fred Rogers dijo una vez: "Cuando los niños saben de antemano lo que va a suceder, y lo que no va a suceder, pueden prepararse para lo que viene. Pueden pensarlo y acostumbrarse a sus sentimientos al respecto."

Hable con su hija/o sobre qué esperar en términos prácticos y paso a paso. ¿Cómo será la rutina de la mañana en casa? ¿Qué necesitarán poner en su mochila cada día? ¿Cómo van a llegar a la escuela? ¿Qué van a hacer allí?

Si su escuela ofrece una jornada de puertas abiertas antes del comienzo del año escolar o le permite visitar los salones antes del primer día, vaya! Esto ayudará a su hija/o a visualizar el nuevo entorno. Del mismo modo, si la escuela proporciona información sobre el horario diario, póngalo en un lugar visible en casa para darle a su hija/o una idea de la rutina y el ritmo de la jornada escolar.

(*) Acceda a la versión completa del artículo en inglés: <http://www.pbs.org/parents/expert-tips-advice/2018/07/you-are-brave-and-kind-helping-your-child-get-ready-for-the-first-day-of-school/>

Leer sobre ello

Leer libros juntos es otra forma de "hablar sobre qué esperar". Es posible que algunos niños pequeños no quieran compartir sus sentimientos sobre la escuela o que aún no tengan las palabras para hacerlo. En cambio, al leer sobre cómo reaccionan y sienten los personajes se crea un espacio seguro para explorar estos temas. Los libros también pueden ayudar a los niños a visualizar rutinas y escenarios típicos de la escuela. Aquí hay algunos libros relacionados que puede encontrar en su biblioteca local:



- ▶ The Kissing Hand - Un beso en mi mano, by Audrey Penn
- ▶ Wemberly Worried - Prudencia se preocupa, by Kevin Henkes
- ▶ Chrysanthemum - Crisantemo, by Kevin Henkes
- ▶ School's First Day of School, by Adam Rex
- ▶ Otto goes to School by Todd Parr
- ▶ Miss Bindergarten Gets Ready for Kindergarten, by Joseph Slate
- ▶ On the First Day of Kindergarten, by Tish Rabe
- ▶ This School Year Will Be the BEST!, by Kay Winters

Recordarles: "Tú eres valiente y amable"

Todos los niños pueden ser valientes y amable. Estos dos rasgos ayudarán a los niños a progresar social, emocional y académicamente. Cuando vea a su hijo actuar con valentía o ser amable con los demás, dígaselo. Estas son palabras poderosas para que los niños nutran su sentido de "quiénes son."

Valentía: no significa nunca tener miedo! Más bien, significa no permitir que el miedo impida explorar nuevas oportunidades y desarrollar nuestras habilidades. Para un niño en edad preescolar, kínder o primer grado, ser valiente puede incluir conocer a un nuevo maestro, despedirse de mamá o papá por la mañana, probar una actividad por primera vez, aprender nuevas habilidades que requieren esfuerzo o acercarse a un compañero que necesita un amigo.

Amabilidad: cuando se acerca el comienzo de un nuevo año, hable con sus hijos sobre formas simples en que pueden ser amables con sus compañeros de clase. Por ejemplo, presentarse, compartir juguetes o materiales, incluir a otros en el recreo y el almuerzo, decir a un adulto si hay niño herido o en apuros.

Y, por supuesto, recuérdale a su hijo/a que este año escolar crecerá en todos los sentidos. Aprenderá nuevas habilidades, hará nuevos amigos, y tal vez incluso crecerá un par de pulgadas! Igualmente importante, su hijo/a "crecerá por dentro".

'CRECER POR DENTRO'

"son las palabras que uso cuando hablo con niños sobre cosas tales como aprender a esperar, aprender a seguir intentándolo, poder hablar de sus sentimientos y expresar esos sentimientos de manera constructiva. Estos signos de crecimiento necesitan al menos tanta atención y aplausos como el tipo externo, y los niños deben sentirse orgullosos de ellos, incluso más orgullosos de lo que pueden sentir cuando esa línea en la jamba de la puerta sube un centímetro más." (Fred Rogers)