

Educación

Ocho claves para una vuelta a clase sin traumas

ABC 07/09/10

Para los pequeños llega un mes complicado, el de la vuelta al colegio y a las rutinas y, como les pasa a los mayores, no todos lo llevan bien

Se acabó ver la tele a cualquier hora, cenar a las tantas, acostarse tarde y pasarse el día jugando... para los pequeños llega el peor mes, el de la vuelta al colegio y a las rutinas y, como les pasa a los mayores, no todos lo llevan bien.

Para hacer más llevadero el inicio del curso escolar, desde la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles recomiendan ir cambiando progresivamente los hábitos antes del primer día de clase.

Despertarse antes: Adelantar progresivamente la hora de despertarse antes del inicio del curso para que cuando llegue el día de reincorporarse a las aulas no tengan sensación de haber dormido poco y estén cansados.

Adelantar la hora de las cenas: Adecuar el horario de las cenas facilitará que los niños se acuesten a una hora razonable y por consiguiente adelanten su hora de levantarse.

No trasnochar: Durante esta semana deben ir acostumbrándose a que la hora oportuna para irse a la cama está en torno a las 21.00 horas ó 21.30 horas. Dormir una media de 10 horas les permitirá que rindan adecuadamente en el colegio y no estén cansados durante su jornada.

Revisar las tareas con antelación: Las tareas que los colegios mandan a los niños para que se mantengan en contacto con los contenidos aprendidos durante el curso suelen ser una pesadilla para los más pequeños. Por eso muchos deciden dejarse parte de ellas para los últimos días de las vacaciones. Lo ideal habría sido que las hubieran ido realizando paulatinamente. En el caso de que esto no haya sucedido, lo aconsejable es establecer un plan para evitar que el niño tenga que realizarlo todo de prisa y corriendo el último día.

Organizar con tiempo los materiales: Debemos evitar que la víspera del regreso a las aulas se convierta en una experiencia estresante. Si poco a poco vamos preparando los materiales que llevará en su mochila (libros, materiales del estuche, la ropa que llevará puesta, etc.), el niño no tendrá una sensación tan negativa.

Llevar rutinas: Es importante intentar que la semana previa a la reincorporación a los menesteres diarios los niños sigan unos horarios y planifiquen en la medida de lo posible sus últimos días de vacaciones. Pasar de jornadas descontroladas y sin horarios a unas rutinarias y con horarios muy marcados puede en ocasiones producir trastornos anímicos en los más pequeños.

Tener una vida activa: Es recomendable que los niños no pasen del sedentarismo típico de las vacaciones a la actividad absoluta de las jornadas escolares. Deberían tener unos días de adaptación durante los que es recomendable que realicen actividades fuera de casa, lean, lleven a cabo actividades que requieran una mínima activación de los sentidos para que así empiecen la escuela con fuerza y mayor energía.

Disminuir horas de TV, videojuegos, ordenador: La televisión, las videoconsolas y los ordenadores ocupan gran parte del tiempo de entretenimiento de los pequeños en verano. Los últimos días que les quedan de descanso deberían relegar este tipo de distracción y diversión a un segundo plano. Estos aparatos están bien para un periodo corto de tiempo, un máximo de 30-60 minutos diarios, y siempre que, además de servir de distracción, se complementen con la formación

[VOLVER AL ÍNDICE](#)