

Vuelta al colegio. Consejos para padres.

Entrevista a Elvira Sánchez-Igual

Consejos para afrontar la vuelta al colegio de los niños

Los primeros días de colegio, el síndrome post-vacacional, los gastos de la vuelta al colegio, la elección de las actividades extraescolares o el uniforme son sólo algunos de los aspectos a los que nos tenemos que enfrentar los padres cuando los niños inician el curso escolar. La psicóloga Elvira Sánchez-Igual, directora de Comunicación de AMEI (Asociación Mundial de Educadores Infantiles) nos ofrece algunos buenos consejos para afrontar con éxito la vuelta al colegio.

Consejos para los primeros días de colegio



¿El síndrome postvacacional afecta también a los niños?

El síndrome postvacacional afecta a los niños igual que a los adultos. A la vuelta de las vacaciones, los adultos estamos más irritables, nos cuesta más madrugar y estamos de peor humor porque nos cuesta readaptar nuestras rutinas. A los niños les pasa exactamente lo mismo. Durante los primeros días, los niños van a tener más sueño, van a estar más cansados e irritables porque antes se pasaban toda la mañana jugando con sus juguetes y ahora les toca estar toda la mañana en el centro educativo. El síndrome postvacacional de los niños, como el de los adultos, debe convertirse poco a poco, en una experiencia positiva. El cambio de

rutina puede ser incluso divertido cuando son diferentes o más lúdicas. Todo depende de cómo se lo expongamos a nuestros hijos.

¿Qué señales pueden indicarnos que los niños están sufriendo este síndrome tras las vacaciones?

Realmente, lo que nos va a dar la pista de que el niño no está bien es que va a estar más irritable, debido a que ya no puede hacer lo que quiere en todo momento y va a tener más sueño porque va a estar más cansado. Probablemente, también lo manifieste a través del apetito, va a comer un poco peor como síntoma de rebeldía, de no estar a gusto con la situación y puede demostrarlo con pataletas y rabietas. Incluso, puede que algunos niños lleguen a hacerse pis, cuando antes no lo hacían. No hay que alarmarse, lo que nos están diciendo con su lenguaje corporal o verbal, que muchas veces está limitado, es que su actividad diaria está cambiando y que necesitan ir adaptándose, poco a poco, a ese cambio.

En tiempos de crisis, ¿qué consejos darías a los padres para ahorrar gastos en la vuelta al colegio?

La vuelta al cole siempre supone un costo muy importante para las familias. Nosotros recomendamos, ya que sabemos que a finales de agosto o principios de septiembre vamos a tener que hacer un desembolso importante, contar con una previsión de gastos. También podemos reciclar material del año anterior, no tenemos por qué cambiar de estuche cada año, los lápices de colores puede que nos sirvan de un año para otro y las mochilas, depende del estado, también puede que nos sirvan. Es decir, tenemos que valorar objetivamente si el material se puede usar o no y huir de la moda. Con un poco de cabeza a la hora de hacer el cambio, se puede ahorrar. El niño puede vivir como algo positivo el reutilizar los materiales porque así no nota tanto cambio, utiliza la misma mochila del año pasado y así no es algo nuevo para él, o el estuche le resulta familiar. No tenemos que cambiarlo todo.



Las actividades extraescolares, ¿cuándo son recomendables?

Las actividades extraescolares son recomendables siempre y cuando sean constructivas para el niño, es decir, es muy bueno que los niños, una vez que terminen el horario escolar, refuercen lo que han aprendido o incluso que adquieran conocimientos nuevos. Pero el niño debe vivir estas actividades extraescolares como algo lúdico. Tenemos que llegar a una especie de acuerdo dentro de las posibilidades, porque si a un niño le dices que de 5 a 7 tiene que estar jugando al fútbol, le parecerá divino, pero si le dices que tiene que estar tocando el violín, y no le

gusta, le parecerá tedioso. Tenemos que tratar de llegar a un acuerdo, que sean actividades extraescolares positivas para su aprendizaje, pero también que sean lúdicas. También hay que tener en cuenta que el tema de las actividades extraescolares depende mucho del horario de los padres. Es importante combinar tiempo de calidad con los hijos y tiempo de actividades extraescolares.

Nuestro consejo es que estén consensuadas con los hijos y, sobre todo, que las vivan como una experiencia lúdica. Se puede aprender inglés o jugar al baloncesto de una manera muy

divertida o muy aburrida. Las actividades extraescolares deben ser actividades lúdicas.

¿Cuáles son las ventajas y desventajas del uso del uniforme?

El uso del uniforme tiene ventajas y desventajas. Hay defensores y expertos que, incluso, te dicen que puede llegar a anular la personalidad. Sin irnos a los extremos, la verdad es que el uso de uniforme es muy cómodo, tanto para padres como para niños, porque por un lado ya no tienes que pensar ni dialogar con el niño qué ropa le pones mañana, el niño se pone el uniforme y, como va a ver que el resto de niños también llevan el uniforme, no lo va a vivir como algo impuesto, sino como algo normal. También es verdad que desde el punto de vista económico es mucho más barato que el niño use uniforme, a que tengan muchas mudas distintas. Y luego también, por un lado, el uniforme no es que anule la personalidad del niño, ya que el niño tiene muchas formas de expresar su personalidad, desde el peinado que lleve hasta su forma de hablar, su forma de expresarse, su comunicación no verbal, y luego tiene todo el fin de semana para ponerse la ropa que a él le gusta, cosa que valorará mucho más. Generalmente, es el consejo escolar junto la dirección del centro, el que decide si establece como obligatorio o no el uniforme escolar. En cualquier caso, el uso del uniforme escolar es una experiencia no ya positiva, pero que evita muchas cosas negativas.

¿Qué precauciones deben tener los padres al elegir una guardería para su bebé?

La elección del centro educativo por parte de los padres siempre es algo que hay que tener muy pensado. Hay una serie de parámetros que hacen que una escuela infantil o un colegio sea el ideal. Estamos hablando de la proximidad al centro laboral de los padres o a la vivienda, del tipo de educación que ofrecen, porque cada centro educativo tiene una filosofía didáctica distinta (método Montessori, bilingüe, pedagogía de Waldorf...) y del ideario del centro o dicho más coloquialmente si es un colegio laico o religioso. También hay que ver si es un colegio que tiene muchas actividades extraescolares o que no tiene actividades extraescolares por las tardes. Básicamente, lo que es muy importante, independientemente de la educación que queremos darle a nuestros hijos, es que el centro nos inspire confianza, y para eso lo que hay que hacer es ir al centro educativo, hablar con el equipo directivo, hablar con la maestra y buscar que nos ofrezca confianza. Si el centro educativo no inspira confianza, siempre podemos buscar otro con independencia. Cuando los padres estamos un poco perdidos y no sabemos por donde tirar, no sabemos qué educación queremos dar a nuestros hijos, nuestra recomendación siempre es, primero reflexionar y luego hablar con los maestros y con el equipo directivo, que son los que nos pueden orientar mejor.