

## Guías para el Regreso a la Escuela

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

*“Lo que bien empieza, bien acaba.”* ¿Están listos nuestros niños y familias para el comienzo del año escolar?

Septiembre es un mes de transición para todos en la familia. El cambio del verano despreocupado al ambiente estructurado de la escuela produce desorientación en los niños, y en muchos adultos. Mas, ya sea si este año sus niños comienzan el preescolar, el Kinder, la primaria, la intermedia, la secundaria, o cualquier grado, pueden recibir el nuevo año escolar con los ojos, oídos, mentes y brazos abiertos.

En la escuela los niños encontrarán libros, computadoras, útiles para su educación. Pero para sacarle provecho a estas herramientas, es necesario que traigan sus cuerpos saludables, y sus mentes alertas. Y, si bien en la escuela aprenderán de sus maestros y compañeros, los padres son importantes maestros y compañeros de aprendizaje para sus niños.

### Guías para empezar o regresar a la rutina del año escolar:

1. Asegúrese de que sus niños duerman lo suficiente. Establezca una rutina a la hora de acostarse. Cuando a los niños les falta sueño tienen dificultades aprendiendo.
2. Levántese un poco más temprano en la mañana para no tener que apresurarse. Sirva desayunos saludables. Cuando los niños no desayunan o sólo comen algo dulce, pueden tener problemas de concentración en la escuela.
3. Coman juntos como familia lo más posible. Al jugar el simple juego en el que cada cual relata sus “buenas y malas noticias” puede enterarse de cómo les fue el día en la escuela. Al acostarse a dormir es otra oportunidad para conversar sobre qué tal les va en la escuela.
4. Algunos padres se aseguran de que los niños alisten la noche anterior las mochilas, bultos y útiles para el día siguiente. De esa manera evitan el desaire de llegar a la escuela y percatarse de que olvidaron la tarea o el dinero del almuerzo.
5. Hable con sus niños sobre el tiempo después de la escuela. ¿Cuál es el mejor momento de hacer las tareas? Para algunos niños es importante jugar un rato después de haber estado sentados en clases todo el día. Otros niños prefieren completar sus tareas antes, para jugar o descansar el resto de la tarde. Según le sea posible, establezca un horario para las tareas, de manera que todos sepan a qué atenerse. Esto reducirá los conflictos. Si sus niños toman demasiado tiempo haciendo sus tareas, hable con los maestros para determinar si necesitan ayuda adicional. No titubee en llamar a los maestros cuando sus niños luzcan infelices o estresados. Se encuentren o no en una nueva escuela, para algunos niños el ajustarse a un nuevo grado escolar, nuevas expectativas, o nuevos compañeros requiere tiempo y apoyo.

Padres de familia, cuídense a ustedes mismos. Noten cuando se sientan estresados, practiquen métodos para calmarse, y separen tiempo para compartir con sus niños mientras todos se ajustan al final del verano y el comienzo del nuevo año escolar.

### Recursos:

- *En el seno del hogar: Experiencias familiares para desarrollar el alfabetismo* (Merrily P. Hansen)
- *Usted hace la diferencia para que su hijo pueda aprender* (Ayala Manolson)
- [www.primeraesuela.com](http://www.primeraesuela.com)
- [www.tareasya.com](http://www.tareasya.com)

