

## ¿Cómo ayudar a los hijos en su vuelta al colegio?

**S**on muchas las semanas de vacaciones infantiles en verano. Regresar a la "normalidad" no siempre es fácil, requiere un proceso de adaptación, que depende de aptitudes personales —como las cualidades físicas, intelectuales o emocionales— pero también del tipo de convivencia familiar, es decir, de las actitudes educativas y de la calidad emocional y afectiva de la relación padres-hijos.

Los educadores, sean padres o maestros, influyen en la infancia por su forma de ser, por lo que hacen y por lo que dicen. Qué mejor manera de ayudar a los hijos en un momento de cambio que mostrando un satisfactorio autocontrol ante nuestra incorporación laboral.

¿Qué actitudes educativas deben cuidar-se estos días? El afecto, la autoridad y el de-

sarrollo de la autonomía. Demasiados niños mandan en sus casas, y el veraneo familiar puede constituir una etapa de afirmación de sus exigencias. La actitud sobreprotectora, lo mismo que la permisiva, tiende a evitar toda frustración. Los padres que ante cualquier dificultad adaptativa del hijo tratan de evitarla o solucionársela no le preparan para la vida real. "Se acabaron las vacaciones" puede significar una frustración para algunos niños, pero hay que educarles para asumirlo. Así, hay que controlar la sobreprotección, ayudar a los niños a enfrentarse al nuevo curso sin resolverles los problemas, sin comprarles otra vez todo lo que quieren y no necesitan.

Hay que ayudarles también a recuperar un hábitat de estudio, hacer que ordenen su escritorio y su habitación. No olvidemos las horas de sueño. Tampoco hay que llenar su horario de actividades extraescolares, sino dejarles algo de tiempo libre.

Y hay que saber crear ilusión por aprender, por vivir otro año con sus amigos o compartir nuevas actividades. No les engañemos creando sólo ilusión con grandes cajas de colores, lápices que huelen o zapatos que vuelan. Son niños de una sociedad de consumo y hasta cierto punto es inevitable, pero hay que saber decir basta.

### ► Sugerencias

■ **Evitar la sobreprotección:** el fin de las vacaciones puede significar una frustración, pero hay que educar a los hijos para afrontarlo

■ **Hay que ilusionarlos.** Crear ilusión por el nuevo curso, por aprender, por descubrir, por vivir otro año con sus amigos

■ **Dedícarles horas.** Regresar del trabajo un poco antes a casa o cogerse un día libre de fiesta extra puede ayudar a compensar la separación de los padres impuesta por la vuelta al horario escolar

Al reanudar las clases, los niños pierden tiempo de convivencia con sus padres. Qué mejor manera de ayudarles que llegar un poco antes a casa o cambiar algún día una actividad extraescolar por recogerles en la escuela y "perder el tiempo" juntos. Esto aporta ilusión y permite una "puesta al día" sobre el inicio escolar, desde qué opinión tiene el hijo del nuevo profesor hasta la primera travesura de su amigo.

*Los adultos deben contener su ansiedad pues genera miedo a lo nuevo, lo que no les facilita la adaptación*

Estos días, los niños necesitan un ambiente familiar acogedor y creativo; sobra el estrés. Contener las ansiedades adultas es importante, pues generan miedo e inseguridad ante lo nuevo, con lo que no les facilitamos su proceso adaptativo. Recuperar hábitos, actitudes y ritmos puede llevar algunas semanas. Es normal, qué menos.

**JORDI SASOT LLEVADOT**

*Coordinador de la unidad de Paidopsiquiatría. Centro Médico Teknon*