

¡Al cole!!!

Se acaban las vacaciones y es el momento de preparar el regreso a la escuela. Aunque para muchos supondrá el reencuentro con la mayoría de sus amigos, regresar al “cole” después de más de 2 meses no es fácil. Además, para algunos será la primera vez que acudan al colegio haciendo que esta situación pueda ser aún más estresante.

Desde los días previos debemos prepararlos y motivarlos para la vuelta al cole. Y regresar a las rutinas volviendo a adquirir los hábitos perdidos durante el verano.

Os comentamos algunos consejos para facilitar la vuelta al cole (Y os recomendamos leer en *Familia y Salud*: [Un nuevo curso escolar](#); [Preparando el inicio del colegio](#))

Despertador: ¡otra vez a madrugar!

Durante el verano cambiamos nuestro horario, y los menores suelen acostarse bastante más tarde. Los adolescentes pueden sufrir el [síndrome de retraso de fase](#) en el sueño. Toca [recuperar el hábito](#) de madrugar y acostarse más temprano. Lo recomendable es hacerlo poco a poco desde los días previos a la vuelta al cole.

Desayunar bien es importante

Un [desayuno saludable](#) es imprescindible para facilitar el rendimiento mental y físico. Si durante el verano nos hemos relajado en los [hábitos de alimentación](#) debemos recuperarlos desde los días previos. También es fundamental calcular el tiempo necesario para que puedan desayunar sin prisa.

Material escolar: preparar la mochila

Para el nuevo curso necesitan material escolar y libros. Es fundamental que ellos ayuden a prepararlo: colaborar a la hora de forrar y etiquetar los libros, sacar su estuche preferido que cuidaron tanto el pasado año y, si es necesario, participar en elegir sus [mochilas](#), libretas, etc. Esto les motivará y les facilitará la vuelta al cole, haciéndoles sentirse más a gusto y responsables de sus cosas. Es aconsejable que preparen su mochila la tarde antes.

La ropa

Para motivarlos con la vuelta al cole puede ser útil que se prueben la ropa que utilizarán, sean uniformados o no. Anímalos a probarse "los pantalones rosas que tanto le gustaban de su hermana mayor" o, si necesitan comprarla nueva, ir con ellos. No lo dejes para el último minuto. Disfruta con ellos éstos momentos; lo importante no es empezar con todo nuevo o ir al cole "a la última moda".

También está bien que ayuden a preparar la ropa que se van a poner el día de la vuelta al cole la tarde de antes.

Guarderías

También podemos plantearnos la [conveniencia](#) de que los más pequeños inicien o vuelvan a sus [guarderías o centros de educación infantil](#). Es importante [elegir bien](#) la guardería. [Las infecciones son más frecuentes](#) en los menores que acuden a guardería especialmente en los primeros meses y en ocasiones [nos obligaran a dejarlos en casa](#). No olvides que [las vacunas](#) son la mejor forma de proteger la salud de tu hijo y de los demás, evitando que sigan circulando muchas enfermedades.

Problemas crónicos

Si tu hijo tiene una enfermedad crónica, como [asma](#), [diabetes](#) o [celiaquía](#), o presenta problemas de intolerancia o [alergia con algún alimento](#) es importante que lo conozcan en el centro escolar. También si tiene algún [problema en su desarrollo](#) para poderlo ayudar y adaptar el aprendizaje a sus capacidades ([niños con hiperactividad](#), [problemas del lenguaje](#), [trastornos del espectro autista](#) o un [síndrome de Asperger](#); etc).

Los educadores, maestros y profesores también nos alertarán precozmente de algunos problemas que pueden dificultar el aprendizaje: [en el inicio del lenguaje](#), la lectura ([dislexia](#)), [la visión](#); etc.

Preparación anímica

Aunque muchos estarán deseando volver a ver a sus compañeros y profesores, la vuelta al cole después de unas largas vacaciones [no es fácil](#). Especialmente en los más pequeños, en los que acuden por primera vez o los que cambian de centro. [Debemos motivarlos](#) desde unos días antes insistiéndoles en los aspectos positivos del colegio (las cosas que van a hacer y aprender, los amigos que conocerán, los profesores,...). También es importante [escuchar y responder](#) a sus dudas, preocupaciones e inquietudes.

Vivir la vuelta o el inicio del cole transmitiendo [ilusión y entusiasmo](#).

Llegó el día...

Es fundamental, especialmente en los [niños que acuden por primera vez](#) y en los más pequeños, que el primer día sean acompañados por sus padres. Es un momento muy importante para ellos que deben compartir con vosotros. Al despedirnos dejar claro que es un "*hasta luego*", no hacerlo demasiado largo y transmitir seguridad y confianza en el colegio.

También es aconsejable que lo recojáis vosotros, preguntándole como le ha ido y mostrando alegría.

Lee también...

[La vuelta al 'cole', un reto para los niños con enfermedades crónicas](#). Comunicado de la *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)*. Septiembre 2016

- Para las familias de niños con asma, diabetes y otras patologías crónicas, septiembre puede suponer un reto aún mayor que para el resto de escolares.
- La AEPap cuenta con una [Guía de Ayuda para Centros Docentes](#) que puede ser de gran utilidad para los docentes.

- Los expertos recomiendan preparar a los niños unos días antes para que vayan adquiriendo los hábitos perdidos durante el verano.

Enlaces con información útil

- [Un nuevo curso escolar con Familia y Salud](#)
- [Famiped. Boletín Extra Septiembre 2012](#): "Vuelta al cole"
- [Kidshealth. The Nemours Foundation](#). "La vuelta al colegio"
- [Fundación CADH \(Fundación Cantabria Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad\)](#): [La vuelta al cole para los niños con TDAH](#)
- [El Mundo. Salud](#): [Cómo hacer más fácil y llevadera la vuelta al cole](#)
- [Web Hacer familia](#): [10 consejos para preparar la vuelta al cole](#)

Fecha de publicación: 27-08-2014

Última fecha de actualización: 31-08-2016

Autor/es:

- [Francisco Javier Garrido Torrecillas](#). Pediatra. Centro de Salud de Churriana de la Vega. Churriana de la Vega (Granada)

