

¿Cómo volver a los colegios? Pautas para las familias sobre las emociones

La [vuelta al colegio](#) puede suponer una situación de estrés para los niños y para las familias. Además, también pueden sentir miedo por poder ser contagiados por la [COVID-19](#).

Es de gran ayuda poder manejar *el estrés y la ansiedad* que causan ciertos cambios.

El estrés puede ser bueno (eustrés) y ayudar a conseguir ciertos objetivos, dando al cuerpo de la energía necesaria. Por otro lado, el estrés malo (distrés) desestabiliza y provoca fatiga y sensación de malestar. Un estrés crónico, a lo largo del tiempo afecta a la capacidad intelectual y [al aprendizaje](#).

¿Afecta al aprendizaje el estado emocional?

Se sabe que el [estado emocional](#) de las personas que están aprendiendo es determinante a la hora de poder comprender y almacenar la información.

Sabemos que estados de *calma o tranquilidad ayudan* y predisponen al aprendizaje. Un estado elevado de ansiedad o de estrés está contraindicado. Además determinadas emociones como el enfado o el miedo dificultan y pueden limitar la educación.

¿Cómo ayudar a nuestros hijos con las emociones?

- Reconocer y ayudarles a identificar qué [emociones están sintiendo](#) (tristeza, miedo, alegría, enfado...).
- Ser conscientes de la intensidad con la que se está sintiendo esa emoción (por ejemplo, leve, moderada, alta).
- Permitir que expresen sus emociones (dibujando, escribiendo, hablando...).
- Explorar qué necesitan o qué puede ayudarles (un abrazo, estar solos un rato, [pintar](#), descansar, moverse, [jugar](#), llorar, respirar profundamente, tiempo para pensar...).

Además se pueden instaurar ciertas rutinas. Las rutinas les dan seguridad y confianza. Ayudan a poder predecir lo que va a ocurrir, generando tranquilidad y calma a los niños. Alguna rutina podría ser; preparar el material y la ropa que va a llevar al cole, dejar los juguetes preparados para cuando vuelvan a casa, antes de entrar en clase dar siempre un gesto afectuoso (por ejemplo un abrazo) etc.

- **Recurso** para desarrollar el autocontrol y aprender a [gestionar emociones en niños](#)
- **Recurso** para que los niños y niñas mayores puedan [disfrutar de más tranquilidad y seguridad](#), además de ayudarles a controlarse mejor

¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de [comunicarnos con los niños](#)?

- Es importante mantener contacto visual (siempre y cuando el niño lo tolere).
- Nuestros hechos deben estar en sintonía con lo que decimos. Aunque para el adulto sea simplemente un detalle o no tenga mucha importancia, hay que intentar ser coherente entre lo que se dice y se hace.
- Aprovechar los momentos en los que los hijos se acercan y están más receptivos.
- Mostrar interés por lo que les gusta e interesa a los hijos. Esto ayudará a crear o fortalecer el [vínculo](#) y a mejorar la comunicación.
- Es más fácil que los hijos hablen de cómo se encuentran y de cómo se sienten, si los padres hablan de qué les alegra, qué les preocupa, qué les tranquiliza...

Pautas para las familias para la vuelta al colegio:

- Hablar de forma directa y con claridad sobre lo que va a ocurrir a lo largo de su primer día de colegio. Buscar para hacerlo un momento tranquilo.
- Reconocer que los niños también tienen sentimientos y que es importante comprenderlos y respetar sus reacciones. La conducta o los comportamientos pueden ser cuestionables pero las emociones no. Por lo tanto, todas las emociones son válidas. Pueden tener miedo y estar asustados. Para ello les preguntaremos de qué forma podemos ayudarles.
- Si no son capaces de gestionar sus emociones puede que realicen comportamientos indeseados (morderse las uñas, gritar, esconderse, insultar a alguien, etc). Nos mantendremos a su lado intentando que se sientan protegidos y que cuenten con nuestra ayuda y seguridad para ir cambiando esos comportamientos por otros más adaptativos.
- Si les cuesta separarse de los miembros de la familia, un objeto, un juguete pequeño y/o una foto puede ayudarles a sentirse más tranquilos y seguros en la escuela.
- Cuando vayáis de camino al colegio podéis realizar alguna actividad divertida. Le ayudará a distraerse y a reducir la ansiedad.
- Cuando vuelva del colegio le preguntaremos qué tal se ha sentido y cómo ha pasado su primer día. Que sepa que puede contarnos cualquier cosa que le preocupe o necesite. Es importante ayudarle a poner en palabras las emociones que siente.

Este año, como el anterior, la vuelta a la escuela tendrá unas condiciones diferentes a las de los anteriores años. La capacidad de adaptación de los niños y de los adultos será esencial para poder afrontar la nueva situación y poder hacerlo de la forma más segura y favorable posible.

Fecha de publicación: 1-08-2020

Última fecha de actualización: 05-09-2021

Autor/es:

- [Ismael Simón Álvarez](#). Psicólogo sanitario. Profesor.. Centro de Enseñanza Gregorio Fernández. Valladolid.



