

## Preparando el inicio del colegio

Las vacaciones escolares de verano llegan a su fin. Se inicia un nuevo curso escolar. Para unos niños será su primer día de colegio. Para otros será el reencuentro con los compañeros y la vuelta a los deberes y las rutinas. Para los padres, una lista interminable de tareas.

Para que este inicio de curso sea lo más agradable para niños y padres vamos a dar una serie de recomendaciones (Y os aconsejamos releer el artículo [¡Al cole!!!](#) de *Familia y Salud*).

### **Si tu hijo va al colegio por primera vez..**

1. En primero de educación infantil, antes de que los pequeños inicien el curso se hace una primera reunión. En ella se explica a los padres la metodología que se va a llevar con sus hijos, las normas de clase, el material que deben llevar y el horario de [adaptación en los primeros días de colegio](#).
2. Es el momento para hablar con el maestro del niño sobre alguna particularidad especial de su hijo. Es importante informarle sobre si tiene alguna [enfermedad crónica](#) que requiera tratamiento o una intolerancia o [alergia alimentaria](#). También, si tiene algún [problema de psicomotricidad](#) o lenguaje, como va el [control de esfínteres](#), etc.
3. Hay que señalar, aunque sea evidente, que no todos los niños de primero de infantil van a tener la misma madurez. Algunos empiezan con 2 años. Por ello, habrá niños que aún [no controlan](#) bien el pis o las cacas, o que tienen [dificultades con el lenguaje](#) o [de relación con otros niños](#). Habrá que tener mucha paciencia por parte de los profesores y de los padres. Es imprescindible un período de adaptación, que no puede ser rígido.
4. Se debe respetar el tiempo de adaptación de cada niño. Y elogiar los pequeños avances que vaya consiguiendo. Por supuesto, nunca se debe ridiculizar al menor ni compararlo con otros niños. Tampoco usar los castigos ni las sillitas de pensar para mejorar las conductas. Estas técnicas se han demostrado que no son eficaces, más bien perjudiciales para su desarrollo.
5. La etapa de infantil es esencial para un buen aprendizaje en primaria. En ella se debe tener en cuenta que [la manera de aprender debe ser jugando](#). Hay que eliminar barreras y educaciones estrictas. Se debe crear un ambiente cálido y divertido de aprendizaje en el aula y en casa, en el que el niño [se sienta querido y respetado](#). Así desaparecerán los temores a ir a la escuela.

### **Si no es la primera vez que tu hijo va a iniciar el colegio**

Es muy importante que unos días antes del [inicio del curso](#), se vayan realizando una serie de cambios. Pueden ser

suficientes las dos semanas previas.

1. Poner en marcha poco a poco unos nuevos horarios y rutinas de sueño, actividades y alimentación.
2. Preparar el material escolar y los uniformes con tiempo. Revisar lo del curso anterior y rescatar lo que pueda servir para el nuevo curso. Enseñar a los niños a ser responsables, a cuidar el material y los libros. Los hijos pueden ayudar a forrar los libros y a poner los nombres.
3. Aprovechar para ver las asignaturas que van a tener en el curso y los contenidos de las mismas. Ilusionarlos con los nuevos conocimientos que van a aprender. Animarlos a que va a ser un buen curso. Reforzar lo positivo del año anterior y aumentar su [autoestima](#) diciendo que este año lo puede hacer incluso mejor que el anterior.
4. Los padres pueden hacer con su hijo un breve repaso de algunos temas más complicados del curso anterior para ayudar a empezar mejor esas asignaturas. Por ejemplo, repasar las tablas de multiplicar o las operaciones de matemáticas.
5. Hablar del reencuentro con los nuevos compañeros y profesores. Fomentar los valores de amistad y respeto. Iniciar el contacto con alguno de sus amigos antes del inicio del curso para que puedan hablar de sus buenos momentos del verano y de las nuevas expectativas del curso.
6. Recordar a menudo las experiencias positivas del verano, los viajes, excursiones y fotos realizadas. Se pueden poner algunas de las fotografías que más les gusten en su cuarto o habitación de estudio.
7. Elegir las [actividades extraescolares](#) que les gusten a los niños. No las que queremos los padres que hagan sino las que a ellos les puedan motivar más. Valorar que esas actividades no sean una sobrecarga para el pequeño y les quiten tiempo de juego.
8. El inicio del curso escolar debería ser progresivo. Es mejor no sobrecargar con [deberes](#) desde el principio. Los deberes en educación primaria no tienen que ser una carga para los niños ni para los padres. Tienen que ser los mínimos que no hayan podido terminar en clase y que les dejen tiempo para jugar, [hacer deporte](#) y disfrutar de la familia y los amigos.
9. Crear en el aula y en casa un ambiente de [respeto mutuo y escucha](#), de creatividad, de colaboración en equipo. Un ambiente donde el menor se sienta contento, seguro y motivado. Estas son las armas básicas para aumentar la autoestima y el rendimiento. De nuevo reseñamos que no son buenos los castigos ([dejar sin recreo](#), copiar, aumentar los deberes,...) si lo que se quiere es mejorar la conducta. Se debe optar mejor por el [refuerzo positivo](#). Es decir, reforzar y premiar los buenos comportamientos y avances que vaya realizando el niño.
10. Muchas veces, el peso de [las mochilas](#) de los niños es excesivo. Sobrepasa el 10% de su peso. Por ello se debe repartir el peso de la misma en varios días y no llevar todo el material el primer día.

Seguramente, los padres nos habremos incorporado al trabajo antes que ellos. Con frecuencia los hijos nos oyen hablar de la pena que da terminar las vacaciones y empezar de nuevo a trabajar. Pero si ven en nosotros una actitud positiva y alegre, y no vemos el trabajo como una obligación o una carga, será también más fácil para nuestros hijos empezar el nuevo curso escolar.

## 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.

---

**Fecha de publicación:** 20-08-2016

**Autor/es:**

- [Ana Isabel Ramírez Gomara](#). Pediatra, Médico de familia. Centro de Salud "Santa Isabel". Zaragoza

