



COMO INICIAR UN BUEN AÑO ESCOLAR 2014

El comienzo de un nuevo año escolar es de relevancia para el desarrollo de este mismo y el desempeño de nuestros hijos e hijas en sus labores académicas. En la semana previa al inicio del año escolar rondan en nuestros hogares distintos niveles de ansiedad, para algunos es importante ver a los amigos y señalan el agrado de volver a clases, para otros su ansiedad se eleva solo por escoger la mochila a usar o el zapato que más se “usa” y otros manifiestan definitivamente “no quiero entrar a clases”.

Somos los padres y madres los encargados de apoyar a nuestros hijos e hijas en equilibrar estos niveles de ansiedad, disminuyendo el estrés del ingreso a clases y así hacerles motivador este proceso. Para esto es que les entregamos las siguientes sugerencias:

Evaluamos el año anterior

Generalmente a comienzos del mes de enero hacemos una evaluación del año anterior, si esto no se ha hecho, podemos ocupar una sobremesa comentando lo positivo y lo negativo del año anterior en nuestros áreas laborales (padres) y académicas (hijos e hijas), cuidando siempre de dar relevancia a lo positivo y una connotación de superación a lo negativo.

Nos proponemos metas

A partir de la sugerencia anterior nos proponemos metas para este año 2014 y hacemos que nuestros hijos e hijas se propongan pequeñas metas también, es importante que sean formuladas por ellos, que sean alcanzables y a corto plazo, por ejemplo al 1º trimestre y luego hacemos el mismo ejercicio para los otros trimestres.

Reforzamos la autoestima

Siempre es importante reforzar la autoestima de nuestros hijos, en esta oportunidad buscando en conjunto habilidades positivas que tengan nuestros hijos. Primero señalándolas ellos y luego entregan los padres su apreciación de las habilidades con que cuentan nuestros hijos e hijas, señalando al mismo tiempo las expectativas que se tienen respecto a ellos y su desempeño escolar.

Fortalecemos hábitos

Definamos en familia horarios de estudio, lugar en que se realizaran las labores escolares y la forma en que los padres y madres apoyaran en estas, no olvidemos que con los más pequeños el apoyo es directo y con los más grandes revisamos lo realizado por ellos.

Establecemos rutinas

De manera paulatina, es importante que los niños, niñas y jóvenes comiencen a acostarse más temprano, retomando así el horario que tendrán durante el año escolar. No olvidemos que las

horas de sueño aconsejables son de 8 a 10 horas para lograr un óptimo descanso y así un mejor rendimiento en el día.

Disminuimos horas de T.V y juegos electrónicos

También de manera paulatina, se debe regular las horas frente al televisor y/o los juegos electrónicos, estos muchas veces aumentan los niveles de ansiedad, afectando las horas de sueño. Es recomendable cambiarlos por un libro, revista o algo que fomente la lectura, en la actualidad el acceso a estos puede ser a través de medios electrónicos como tablets o computador.

Compramos materiales juntos

Compremos con nuestros hijos e hijas los materiales escolares, para los más pequeños es importante que asistan contentos a clases y con el estuche o los lápices que ellos escogieron. Para los más grandes el asumir la responsabilidad de la adquisición de los materiales les aporta en su proceso de madurez.

Comencemos este nuevo año escolar siempre pensando en los aspectos positivos, transmitiendo experiencias personales agradables a nuestros hijos e hijas, los padres son el principal modelo a seguir.

Los esperamos!!

Katia Sarria Pérez
Psicóloga
Depto. Orientación
Colegio Antofagasta