



## Pregúntele a Child Parent Institute: La transición del verano al año escolar

Ya casi se acaba el verano, y nos estamos preparando para un nuevo año escolar. Pronto mi hijo regresará a la universidad (mientras batallo contra las lágrimas) y mi esposo y yo volveremos a luchar con el rompecabezas diario de los horarios para el transporte escolar, los deportes, los estudios y el trabajo. Ninguno de mis hijos quisiera admitir que ya están listos para que termine el verano – y será un choque a su sistema cuando tengan que poner el reloj despertador y levantarse temprano otra vez – pero aun así me doy cuenta que ya empieza a aumentar la anticipación y la emoción. Por lo muy difícil que sea abandonar el ritmo más relajado del verano, el inicio del año escolar representa nuevas oportunidades y experiencias que pueden ser igualmente significativas y memorables como las de las vacaciones de verano.

*Esta columna mensual proporciona consejos y herramientas para cualquier persona que esté criando a sus hijos, basada en el Programa de Paternidad Positiva Triple P de renombre mundial, disponible para las familias en el Condado de Sonoma. Si tiene preguntas o ideas para una columna futura, envíe un correo electrónico a [rociom@calparents.org](mailto:rociom@calparents.org).*

*Estimada Child Parent Institute,*

*Mis hijos de 6 y 7 años de edad están disfrutando de las vacaciones de verano porque mi pareja y yo hemos sido muy poco exigentes sobre la hora de acostarse, los quehaceres y el tiempo frente a las pantallas. También hemos pasado mucho tiempo junto en familia, lo cual es muy difícil lograr cuando nuestros horarios están tan ocupados durante el año escolar. Ha sido muy bonito, ipero ahora me preocupo que hacerlos volver a la rutina escolar será una transición muy dura! ¿Qué puedo hacer para empezar a prepararlos para el horario escolar?*



- Frank

Estimado Frank,

¡Me encanta que ya está planeando para la transición! Esto hará una gran diferencia. La transición de un horario de verano relajado a la rutina escolar estructurada es difícil para muchos niños y sus familias. Si se toman algunas medidas ahora, esto puede facilitararlo para todos cuando empiece la escuela de nuevo. Las siguientes son algunas sugerencias que puede probar:

**Hable sobre la escuela.** Empiece a tener conversaciones casuales sobre el nuevo año escolar. Pregúnteles a sus hijos sobre qué están anticipando, cuáles amigos les dará gusto ver, y cuáles son las materias que les interesan. Si sus hijos expresan temores o preocupaciones, anímelos a hablar sobre porqué se sienten así. Escuche, y asegúreles que muchos niños se sienten nerviosos y ansiosos cuando empieza la escuela. Hágales saber que a veces esos sentimientos desaparecen una vez que empiece la escuela, y en otras instancias, los niños necesitan apoyo para aprender cómo tratar con sus sentimientos. Hágales saber que usted está disponible para hablar y ofrecer apoyo en cualquier momento.

**Reestablezca sus reglas familiares.** Hable con sus hijos y reconozca que el verano fue un “descanso” divertido de las reglas familiares, pero ahora es tiempo de volver a las rutinas usuales. Tome pasos pequeños pero continuos para

reestablecer las reglas. Esto ayuda a prevenir las luchas por el poder y les da suficiente tiempo a los niños a volver a acostumbrarse antes de que empiece la escuela. Por ejemplo, gradualmente reduzca el tiempo que ellos pasan diario frente a las pantallas, de modo que una vez que empieza la escuela, seguir la regla familiar sobre límites de tiempo frente a las pantallas no les parecerá un cambio repentino o drástico.

**Practique las rutinas de la mañana y la noche.** Hable con sus hijos sobre los pasos para prepararse para la escuela – levantarse, desayunar, cepillarse los dientes, vestirse, etc. Si han estado durmiendo hasta tarde durante el verano, despiértelos un poquito más temprano cada mañana y repase la rutina, empezando por lo menos una semana antes de que empiece la escuela. Dé reconocimiento descriptivo cuando siguen los pasos de sus rutinas por su cuenta – *“¡Qué bien que te levantaste y vestiste esta mañana!”* Haga lo mismo con las rutinas de acostarse. Prepare a sus hijos al hablar con ellos sobre su hora de dormir durante la semana y los pasos de su rutina de acostarse – cepillar los dientes, ponerse los pijamas, leer, abrazos/mimos, etc. Si se han quedado levantados hasta tarde durante el verano, hágalos empezar su rutina de acostarse un poquito más temprano cada noche, empezando por lo menos una semana antes de que empiece la escuela.

**Sigan pasando tiempo de calidad juntos.** Volver a hacer la transición a la rutina estructurada de la escuela puede ser difícil, sin tomar en cuenta cuánto ha planeado usted por adelantado o ha preparado a sus hijos. Pasar tiempo de calidad juntos les hace sentir seguros, salvos y queridos a los niños, lo cual puede ser de ayuda para que las transiciones difíciles y las emociones fuertes sean un poco más fáciles de manejar, tanto para ellos como para usted.

**Reflexiones finales:** Aun los niños a quienes les encanta la escuela pueden tener dificultad en hacer la transición del verano al año escolar. Tomar pequeños pasos ahora para preparar a los niños para la transición les ayudará a disfrutar de lo que queda del verano y estar listos para empezar el año escolar con una actitud positiva y entusiasmo para aprender.

*Este artículo fue creado por Nicole Young, madre de dos niños de 13 y 17 años, y también es la coordinadora del Programa de Paternidad Positiva Triple P - Condado de Santa Cruz. Probado científicamente, Triple P está disponible localmente por el Instituto de Padres y Niñas. Puede ver una lista de nuestras clases en [www.calparents.org/classes](http://www.calparents.org/classes).*