



PREPARANDO A SU HIJO/A PARA VOLVER A LA ESCUELA ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES

Prepara a tu hijo/a

La preparación consiste en tener una *conversación* antes de que comience la escuela. Aproximadamente 2 semanas antes del primer día, reserve un tiempo ininterrumpido para hablar con su hijo (algunos niños se abren mejor cuando participan en otras actividades como conducir o caminar). Utilice preguntas abiertas (*¿Cómo se siente acerca de su regreso? ¿Qué es lo que más espera con ansias? ¿Qué le preocupa? Dígame lo que ha estado pensando acerca de su regreso*). Evite preguntas que permitan un "sí", "no", "como" *¿Está ansioso por volver?* Las preguntas abiertas permiten un diálogo más rico.

Después de haber hecho una pregunta, asegúrese de esperar a que su hijo formule sus pensamientos. Sea paciente y escuche activamente. La *escucha activa* implica enfocarse verdaderamente en lo que la otra persona está diciendo y poder tener una idea de su experiencia. Usted ayuda a su hijo a saber que realmente ha escuchado lo que tiene que decir al reflejárselo. Puede hacer esto *resumiendo brevemente lo que escuchó* y luego diciendo "¿entendí bien?" O, "¿es eso lo que quisiste decir?" Esta conversación, o aspectos de la misma, se pueden repetir. Es posible que a su hijo le vaya bien la primera semana, pero que tenga dificultades la segunda. Continúe registrándose con ellos. Sea amable con ellos y consigo mismo.

Si su hijo está expresando preocupaciones o preocupaciones graves, pregúntele si desea su ayuda. Algunos niños quieren ayuda concreta, otros solo quieren un espacio seguro para expresar sus pensamientos y sentimientos y no están listos para pasar a la acción. Si no están muy dispuestos a tomar medidas activas, recordarles que usted estará allí si o cuando están.

Si quieren su ayuda, tranquilícelos diciéndoles que los *ayudará a elaborar un plan*. Comuníquelo a su hijo que pueden trabajar juntos para desarrollar este plan, porque cuando se incluye al niño, es más probable que se involucre y lo cumpla. Este plan puede implicar establecer una rutina al menos una semana antes de que comiencen las clases. *En la medida de lo posible, el horario de sueño de su hijo debe comenzar a cambiar para que se prepare gradualmente para despertarse más temprano y acostarse más temprano*. Si por lo general empacan un almuerzo o se preparan para la escuela con una ducha por la noche, deben reanudar estas actividades. Si es útil seleccionar la ropa y reunir los materiales necesarios por la noche, también pueden comenzar a hacerlo.

Si su hijo no ha estado en el campus de la escuela secundaria, es una buena idea planear conducir hasta allí y caminar tanto como sea posible, para que se acostumbre a su nuevo hogar escolar. Hable con ellos durante y después de este proceso, preguntándoles cómo fue para ellos. Si su hijo está particularmente ansioso, es posible que deba hacer esto varias veces, aumentando el tiempo de cada visita para ayudarlo a desarrollar tolerancia y desensibilizarlo con el medio ambiente.