

Zapopan, Jalisco a 29 de julio de 2020

Asunto: Recomendaciones regreso a clases

Estimados padres de familia:

Queremos compartir con ustedes algunas recomendaciones para tener en cuenta en este regreso a clases.

Sus hijos llevan ya un buen tiempo en casa con ustedes, sin ningún otro cuidador o persona a cargo de ellos fuera de su familia. Pero ahora, conforme vamos regresando a las actividades habituales, se verán enfrentados a una importante transición: el regreso a la escuela. Para algunos de sus niños o niñas, este cambio podría ser difícil después de meses de “solo estar con ustedes”.

Aquí les compartimos algunos consejos para manejar esta transición:

- **Recuerden que no se trata de una transición de regreso a clases regular.** La familia recién pasó por momentos difíciles. Posiblemente en casa tuvieron que lidiar con muchos estresores y los niños son sensibles a este estrés. Sus hijos también tuvieron que encontrar sus formas de manejar este periodo de confusión y cambios y, están a punto de enfrentar otro gran cambio: el regreso a clases. Su paciencia y sensibilidad son ingredientes clave para ayudar a sus hijos a tener un regreso a clases exitoso.
- **Piensen en la posibilidad de crear una rutina de despedida especial.** Por ejemplo, pueden darle sus hijos un beso en la mano y decirle que lo puede tener en su mano todo el día. O, pueden cantar una canción especial juntos antes de dejarlo en la escuela. Las rutinas de despedida reconfortan a los niños y les ayudan a entender y a prepararse para lo que va a pasar.
- **Mantengan un tono positivo y optimista.** Los niños son muy sensibles a las reacciones de los adultos de confianza en su vida. Así que traten de no mostrarse preocupados o tristes. No se demoren demasiado cuando sea tiempo de despedirse. Un rápido y seguro “nos vemos más tarde, diviértete” y asegúrenles que todo va a estar bien.
- **Compartan a sus educadoras cuál es la forma que mejor les funciona para calmar a su hijo/a.** Así ellas podrán utilizar ese mismo método para hacerlos sentir cómodos y seguros.
- **Cuéntele a sus hijos/as sobre las nuevas rutinas de higiene** al llegar al colegio y durante su permanencia en él.



- **Consideren la posibilidad de permitirles llevar al colegio un objeto especial** (objeto de transición). Si sus hijos/as tienen una manta o un peluche favorito que los hace sentir tranquilos permítanles llevárselo al colegio.
- **Escuchen las preocupaciones de sus hijos/as.** Es tentador tranquilizar rápidamente a los niños y seguir adelante, pero cuando escuchamos y respondemos a sus preocupaciones, ellos se sienten seguros y apoyados. Explíquenles que comenzar algo nuevo puede causar preocupaciones y muchas preguntas, que a muchas personas les pasa así. También puede ser un buen momento para que ustedes les compartan un momento en el que se sintieron así y cómo lo manejaron.
- **Hablen con ellos sobre estrategias de afrontamiento.** Cuando les permiten a sus hijos hablar de sus preocupaciones, ustedes les pueden ayudar a pensar cómo lidiar con ellas. Por ejemplo, si su preocupación es sobre extrañarlos, pueden preparar juntos un pequeño álbum de fotografías que se pueda llevar al colegio y tener en su mochila para verlo cuando lo necesite.
- **Presten atención a los mensajes no verbales.** Muchos de nuestros niños aún no están acostumbrados a usar el lenguaje para expresar sus sentimientos y emociones. Tal vez podrían mostrar su preocupación aferrándose a ustedes, volverse más retraído o más exigente o ponerse agresivos. Otra reacción común podría ser tener conductas de “bebé” o regresiones. Es natural que ustedes se frustren ante estas conductas, pero conociendo las necesidades de ellos y acompañándolos con amor y paciencia pronto volverá a ser el “niño grande” de antes. Recuerden que ellos se están enfrentando y están intentando manejar un gran cambio en sus vidas. Como todos en este tipo de situaciones difíciles, lo que ellos necesitan es más apoyo y acompañamiento por parte de ustedes, que son su figura más importante.
- **Retomen las rutinas de los horarios de ir a dormir y despertar.** La transición del regreso a clases será más fácil cuando no se tiene que lidiar además con pequeños cansados y enojados. Tomen un tiempo antes del regreso para retomar los horarios de ir a dormirse y despertarse adecuados a la rutina escolar.

Estos no han sido meses fáciles, pero el regreso a clases es uno de los signos de que la vida está regresando a una (nueva) normalidad. Acompañar a sus hijos en este proceso con paciencia y amor aun cuando se enfrenten a conductas retadoras, es una manera amorosa de dar el siguiente paso juntos.

Tengan por seguro que las educadoras también buscaremos darles este acompañamiento para que ellos logren sentirse seguros.

Atentamente,

Martha Karla Guevara
Dirección Kindergarten

