

Regreso a la escuela: Cómo sobrevivir y prosperar

Counseling Partners of Los Angeles



CÓMO AYUDAR A SU HIJO EN EL REGRESO DE CLASES

ACERCA DE CPLA

La misión de Counseling Partners de Los Ángeles es apoyar a los estudiantes en riesgo y desatendidos que viven en Los Ángeles. Les ofrecemos un programa de bajo costo, en la escuela que ofrece asesoramiento esencial y servicios de apoyo que los estudiantes necesitan para crecer emocional, intelectual, moral y social.

>>> *Continua Leyendo*

El principio de la escuela puede ser emocionante para algunos niños y todo un reto para otros. Los niños que empiezan en una escuela nueva o que afrontan un reto familiar, les puede resultar especialmente difícil adaptarse al nuevo año de la escuela. Esta ansiedad generalmente desaparece a medida que avanza el año escolar, pero los padres pueden asegurarse de que los niños empiecen con buen paso. Siga leyendo para aprender diferentes formas en que los padres y cuidadores pueden ayudar a sus hijos tener menos ansiedad en el regreso de la escuela.

¿Interesado en consejería para a su hijo?

Los servicios de consejería deCPLA son GRATIS para todos los estudiantes que asisten a una de nuestras escuelas asociadas. Póngase en contacto con el director de la escuela o con el profesor de su hijo. También puede solicitar un formulario de referencia CPLA de la escuela.

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A AFRONTAR SUS PREOCUPACIONES Y EMPEZAR LA ESCUELA FRUENTE

»»» Compruebe sus propias preocupaciones

Comprueba contigo mismo si te preocupa el comienzo de la escuela. La presión de restablecer una rutina, puede ayudar con la tarea y planar actividades, y también puede aumentar tus niveles de estrés. Los niños perciben las emociones y saben cuándo estás estresado. Encontrado formas de calmarse si estás preocupada puede ayudarles a ellos también. Considere la posibilidad de modelar la gestión del estrés y las habilidades de afrontamiento positivas para que su hijo aprenda que el estrés es manejable.

»»» Escuche a sus hijos

Cuando los hijos les dicen que están preocupados, escúchalos con atención. En lugar de ignorar sus temores, considere la posibilidad de aceptar que el comienzo de la escuela puede ser difícil. Si desea reforzar su confianza, puede colaborar con su hijo para pensar de estrategias que le permitan hacer frente a esta preocupación. Tenga en cuenta también que los niños necesitan personsque se les escuche. El trabajo de los padres consiste en escucharles y quizás ayudarles a ver que pueden manejar las preocupaciones con apoyo. Tampoco hay que esperar que los niños estén ansiosos por el comienzo del curso. Los niños tienen temperamentos y circunstancias vitales diferentes, así que lo mejor es comprobarlo y ver a dónde nos lleva.

»»» Tener un plan para los problemas de separación

Algunos niños y adolescentes tienen dificultades con la separación y pueden necesitar apoyo adicional durante del día. Hablen con los profesores o consejero de su hijo sobre el tema para que la escuela esté al tanto. La mayoría de los niños son resistentes y pueden recuperarse, pero es fundamental el apoyo de los padres durante el día. También puede elogiar el comportamiento valiente cuando recoja a su hijo de la escuela. Es útil centrarse en lo que quiere que haga su hijo en lugar de en lo que no hace. Si su hijo desarrolla problemas de separación prolongados y constantes, debe ser evaluado por un profesional de la salud mental. Considere la posibilidad de pedir ayuda a uno de los profesores de su hijo para que le remita a un consejero del CPLA.



"Presenciar a uno de los padres en un estado de ansiedad puede ser algo más que un momento de inquietud para los niños. Los niños buscan en sus padres información sobre cómo interpretar situaciones ambiguas; si un padre parece constantemente ansioso y temeroso, el niño determinará que una variedad de escenarios son inseguros"
- Brigit Katz



"Faltar a clase sólo aumentará los temores de tu hijo porque nunca tendrá la oportunidad de averiguar si sus preocupaciones son válidas". - Ansiedad Canadá

La importancia de ir a la escuela:

Experiencia de los niños:

- Valiosas oportunidades para desarrollar y practicar las habilidades sociales
- Importantes oportunidades de éxito y dominio
- Ser reconocido y elogiado por los talentos
- Fomentar la amistad con los compañeros de clase
- Aprender habilidades básicas como la lectura, la escritura y las matemáticas

<https://www.anxietycanada.com/articles/coping-with-back-to-school-anxiety/>

<https://childmind.org/article/7-things-to-tell-the-teacher-about-your-child/>

<https://www.onoursleeves.org/mental-wellness-tools-guides/back-to-school/conversation-starters>

➤➤➤ Rechazos escolares

El rechazo escolar es un patrón de evitación de la escuela que perjudica el funcionamiento de los niños. Se diferencia de la resistencia ocasional al colegio en que la evitación escolar es más extrema. Si el rechazo escolar de un niño es prolongado y abrumador, debe ser evaluado por un profesional de la salud mental. Es importante que el niño sea evaluado pronto, ya que cuanto más tiempo esté sin ir a la escuela, más difícil le resultará ponerse al día y volver a interesarse por ella.

➤➤➤ Hable con el profesor de su hijo

Nadie conoce a su hijo mejor que usted. Hable con el profesor de su hijo sobre su ansiedad y sus preocupaciones al principio del curso escolar. De este modo, el profesor comprenderá mejor las necesidades de su hijo y establecerá el tono de una colaboración para el resto del año. Algunos temas que puede tratar con el profesor sobre su hijo: puntos fuertes y débiles, problemas familiares, estado de salud, rasgos de personalidad, hábitos de estudio, intereses especiales, estilo de aprendizaje, etc.

TEMAS DE CONVERSACIÓN PARA HABLAR DEL REGRESO DE LA ESCUELA

Encuentre un momento relajado en el que pueda ofrecer toda su atención, como después del baño o en otro momento, para sacar el tema de la vuelta al cole con sus hijos.

Algunas preguntas

1. Qué es lo que más te ilusiona de este nuevo año de la escuela?
2. ¿Qué te daba miedo hacer el año pasado, pero lo hiciste de todos modos?
3. Si pudieras decirle algo a tu profesor, ¿qué le dirías?
4. ¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo?
5. Si pudieras establecer una regla para tu clase, ¿cuál sería?
6. ¿Cómo puedo ayudarte este año?

