

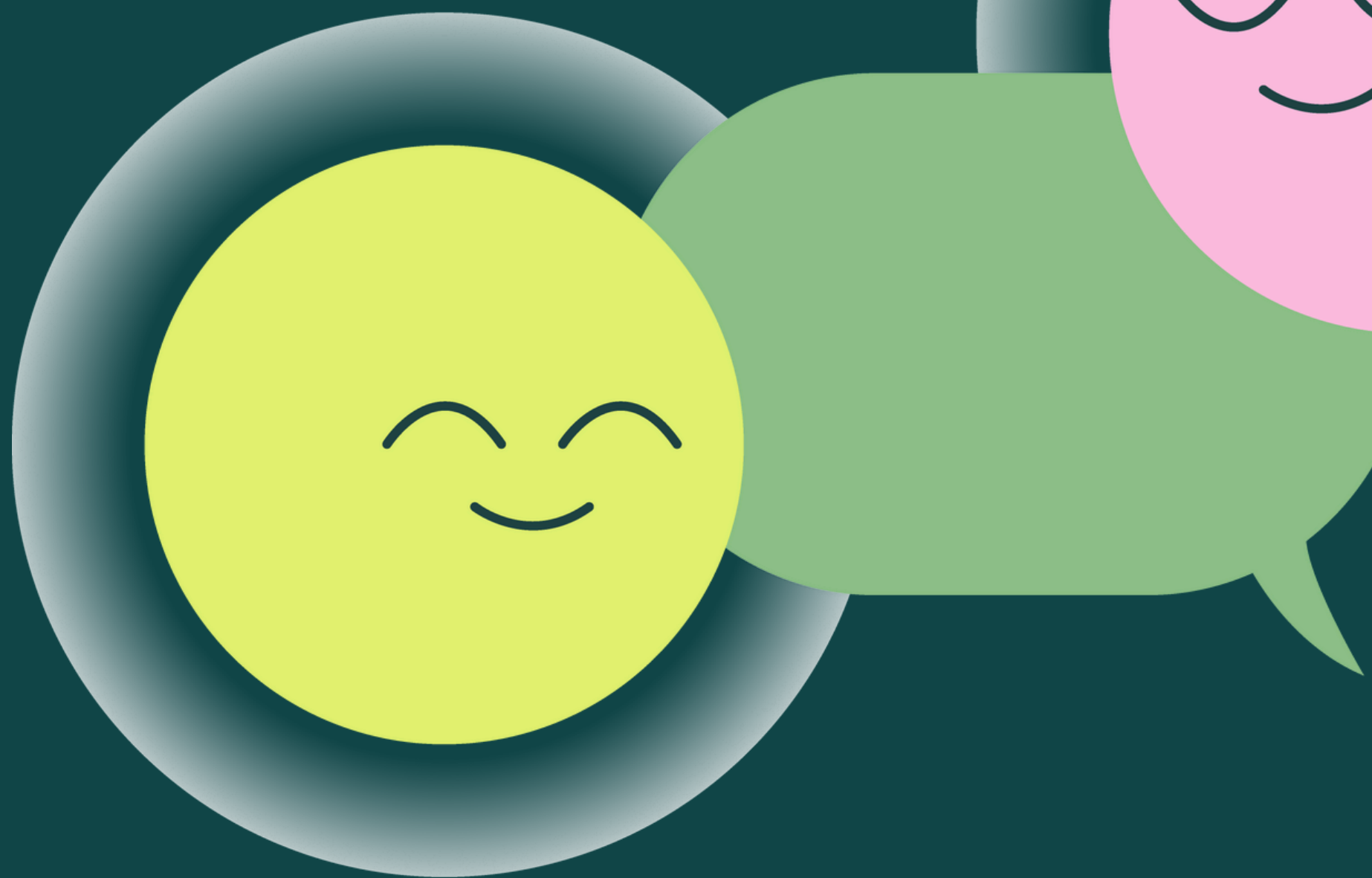
# La guía para preparar a tu hijo emocionalmente para el colegio



# El regreso al colegio puede ser una mezcla de emociones.

Sabemos que la parte más importante para nuestros hijos no son las notas, son las habilidades fundamentales que hacen posible el aprendizaje. Aquí te presentamos las claves para este regreso a clases.

# Y... ¿A veces no sabes que decir?



En esta guía te damos las claves para esos momentos en los que tu hijo te necesita, pero no sabes qué decir. Te acompañamos a descifrar su mundo y a encontrar las palabras que sanan.

# Seguridad en lo Desconocido

Ayuda a tu hijo a sentirse seguro cuando no sabe algo, para que no caiga en la vergüenza o el pánico.

- **En lugar de decir:** "Siempre te estresas cuando las cosas son nuevas".
- **Intenta decir:** "Sabes qué? A mi tampoco me gusta NO saber. Se pone ansioso y me dice: 'Ya deberías saber esto'. Pero he estado practicando recordarle: 'Tranquilo, se vale aprender'". Podemos practicar esto juntos.

# Enfócate en el Esfuerzo, no en el Resultado

Nuestros hijos se sienten más seguros cuando están en control. En lugar de asegurarles que tendrán éxito, ayúdalos a valorar el proceso de intentarlo

- **En lugar de preguntar:** "¿Estás en el grupo de los mejores?"
- **Intenta decir:** "No te rendiste cuando se puso difícil; eso es algo de lo que puedes sentirte orgulloso"

# Normaliza la Frustración y la Lucha

Para un niño, la frustración y la lucha pueden sentirse como señales de fracaso. Durante el año escolar, queremos que nuestros hijos aprendan a tolerar la frustración

- **En lugar de decir:** "¿Por qué le das tanta importancia? Esto no es difícil".
- **Intenta decir:** "Sé que podrías estar pensando: "Odio esto", pero eso no significa que estés haciendo algo mal. Solo significa que estás haciendo algo difícil" Y eso está bien.

# Fortalece su Identidad como un Niño Capaz

En lugar de enfocarte en las grandes reacciones de tu hijo, concéntrate en su habilidad para recuperarse y volver a intentar lo que le cuesta.

- **En lugar de decir:** "Tú eres el que siempre hace las cosas más difíciles".
- **Intenta decir:** "Se vale tener grandes reacciones al principio. Eres un niño que se recupera y sigue intentando"

# Construye la Independencia Verdadera

Los niños a menudo se resisten a la independencia porque temen equivocarse y decepcionar a los demás. Tu trabajo es esperar que haya desafíos al construir estas habilidades, mientras confías en su capacidad para crecer.

- **En lugar de decir:** "Lo haré yo, es más rápido" y hacerlo por ellos.
- **Intenta decir:** "Los cierres son difíciles. Te ayudaré después de que lo intentes" y "¡Lo lograste tú solo!"

# Construye Seguridad en lo Desconocido

Ayuda a tu hijo a sentirse seguro cuando no sabe algo, para que no caiga en la vergüenza o el pánico.

- **En lugar de decir:** "Siempre te estresas cuando las cosas son nuevas".
- **Intenta decir:** "Sabes qué? A mi tampoco me gusta no saber. Yo también me pongo ansioso y pienso: 'Ya deberías saber esto'. Pero he estado practicando recordarme: 'Tranquilo, se vale aprender'".

A veces la **lucha** por ir al **colegio**, el aburrimiento, la tristeza y la ansiedad, es una señal de que te necesitan aún más.



Estos tips te ayudarán a entender lo que realmente están sintiendo:

# Anticipa la rutina

Ayuda a tu hijo a entender lo que viene. La anticipación lo ayuda a prepararse para la rutina, la exigencia y la demanda, lo que le genera menos ansiedad y angustia.



# Valida sus emociones

Ponte en el lugar de tu hijo. Es esperado que volver a la rutina le genere ansiedad y angustia. Valida sus emociones diciéndole que lo entiendes y que tú también lo has sentido.

# Crea un 'objeto ancla'

Dale algo de la casa que lo haga sentir tranquilo, como su peluche favorito. Este objeto lo ayudará a encontrar un recurso propio para calmarse y regular su emoción durante el día.



# Hagan un plan juntos

Planifiquen cómo será el tiempo después del colegio, incluyendo actividades extracurriculares. Esto ayuda a que los niños se sientan ocupados y a que se relajen después de la jornada escolar.



**El regreso a clases** es un reto para todos. Por eso, en **Helpy** te acompañamos.

Tu trabajo es criar un niño **resiliente**, no un niño perfecto. Y cada paso que das lo hace más fuerte.

Si quieres seguir construyendo su confianza, descubre más cursos y guías prácticas en nuestra plataforma.



<https://helpycare.com.co/sitio/>