

Hito de autonomía que supone alegría y curiosidad, pero también mucha ansiedad:

Cinco errores comunes a evitar cuando un hijo entra por primera vez al colegio

■ Desde no ajustar horarios hasta "escaparse" sin despedirse, especialistas identifican los traspies más frecuentes de las familias en el primer día de clases.

MARGHERITA CORDANO

A menos de dos semanas del comienzo oficial de un nuevo año escolar, muchas familias viven esta espera con especial emoción al tener un hijo que ingresa por primera vez al colegio.

"Es una de las primeras grandes separaciones del hogar y un hito de autonomía", resume Bianca Puntareli, académica de la U. Andrés Bello y especialista en evaluación, intervención y seguimiento ocupacional. "Emocionalmente, se activan la alegría y la curiosidad, pero también la ansiedad de la separación, el miedo a lo desconocido y la necesidad de seguridad afectiva", dice.

De ahí que los expertos recomienden preparar la entrada a clases a través de la lectura de cuentos (con un protagonista que viva cambios, por ejemplo) o invitando a los niños a participar de actividades como la compra de uniformes o de útiles escolares. Por tratarse de algo nuevo que les genera incertidumbre, los especialistas también piden cautela: un error es hacer de la entrada al colegio el único tema a tratar y así sobreestimar a los más chicos, agobiándolos con mucha información que por su edad —entre los 4 y 6 años, según si entran a primero básico o antes— no siempre logran procesar. Aquí, otros cinco errores comunes que es mejor evitar durante esta etapa de transición.

1 NO ANTICIPAR

"La preparación empieza antes del primer día", señala María José Castro, directora ejecutiva de Fundación CAP, quien recomienda contar "cómo será el colegio, quiénes estarán, qué harán, cómo suena un timbre o qué llevarán de colación. Para los adultos los cambios son habituales; para los niños, no".

Otra sugerencia es visitar el establecimiento antes de entrar, incluso solo por fuera, ayudando a que "lo desconocido se vuelva familiar".

"Mientras más predecible sea el escenario, mayor seguridad sentirá el niño. La estabilidad y coherencia en los días previos marcan una diferencia importante", concuerda José Manuel Jaramillo, director ejecutivo de Fundación Choshuenco.

"La mejor preparación es anti-



Al despedirse, es mejor evitar frases como "vuelvo al tiro" o "voy al baño y regreso", porque al descubrir que se trata de un engaño la confianza del niño en sus papás puede verse perjudicada. Los especialistas aconsejan palabras claras y reafirmantes.

parse y reforzar la rutina", continúa. "Ajustar los horarios de sueño con anticipación es muy recomendable, ya que el descanso influye directamente en el estado de ánimo y la capacidad de adaptación".

No ajustar horarios "puede generar un sobrecansancio importante en los niños que, biológicamente, perjudica la adaptación", coincide María Piedad Albornoz, psicóloga preescolar de los colegios Cordillera, Huinganal y Tabancura.

La especialista recuerda que, al cambiar la hora de acostarse, también es importante ajustar el horario en que se come.

2 TRASPASAR LOS PROPIOS MIEDOS

No es raro que durante esta etapa de cambios los apoderados también se sientan intranquilos. "La ansiedad se conversa con otros adultos, nunca delante de los niños", señala Castro a propósito de la

importancia de no transmitirles estos temores a los más chicos. "Tampoco es recomendable proyectar historias personales ni generar expectativas diciéndoles cosas como 'vas a ser el mejor' o 'a mí me pasó lo mismo', porque eso les agrega una presión innecesaria".

Albornoz también sugiere conversar "idealmente con otros adultos que ya hayan pasado por esa etapa" y "confiar en el apoyo que les pueda entregar el colegio en el proceso si aparecen dificultades".

"Es importante mantener una comunicación fluida con el colegio, confirmar cómo el niño se desenvuelve en la sala y recoger la mirada profesional del equipo educativo", dice Jaramillo, quien también hace un llamado a confiar en la propia capacidad de los hijos.

"Si el niño o niña ha asistido de manera regular al jardín infantil, ya cuenta con las herramientas y la preparación necesarias para este

paso, el cual forma parte de su trayectoria educativa", indica.

3 COMPLICAR LA DESPEDIDA

María José Castro comenta que, durante el primer día de clases, "algo muy actual es darles más importancia a la foto, a la imagen y a las redes sociales que al vínculo".

Durante esta etapa, "el niño necesita presencia real, contacto, calma y seguridad. Más que una imagen perfecta, lo que queda es la emoción con la que vivió la experiencia. Por eso, los primeros días deben cuidarse especialmente: marcarán fuertemente el tono de su relación con el colegio", advierte.

Así, si el menor llora, "lo importante no es irse rápido ni prolongar indefinidamente la despedida, sino acompañar con calma, validar lo que siente y despedirse con claridad y seguridad". Por ejemplo, aplicando mensajes claros y seguros como

"te vengo a buscar" o "confío en ti".

"Se deben evitar frases como 'voy y vuelvo al tiro' o de repente desaparecer de la sala. Si la mamá o papá desaparece sin la despedida previa, puede generar en el niño un estado de alerta constante que no ayuda en la adaptación", dice Albornoz.

"Escaparse" sin avisar o mentir con frases como 'voy al baño y vuelvo' para evitar el llanto es un error, porque daña la confianza. Lo mismo respecto a transmitir mensajes negativos sobre el establecimiento —'si te portas mal, te dejo aquí'— que asocian el espacio educativo con amenaza o algo malo", agrega Puntareli. Durante los primeros días, una de las recomendaciones de la especialista es permitir que los niños lleven un objeto de apego, como un peluche, para generarles mayor sensación de seguridad.

4 NO ALINEARSE CON EL RESTO DE LA FAMILIA

"El rol de los abuelos y otros cuidadores es fundamental. Hoy, muchas veces son ellos quienes buscan a los niños o pasan la tarde con ellos, y por eso es clave que todos los adultos estén alineados en el mismo mensaje: dar certezas, transmitir calma y coherencia", señala la representante de Fundación CAP.

Lo importante es transmitir "mensajes consistentes con los padres, evitando discursos contradictorios como 'pobrecito, mejor quédate conmigo' o 'me da pena que vaya si no quiere'", dice Puntareli.

"En estos primeros días —y siempre—, la coherencia entre quienes cuidan al niño es su mayor respaldo emocional", sintetiza Castro.

5 ELUDIR LOS ESPACIOS DE CONVERSACIÓN

"Es importante validar emociones anticipatorias; decirles que es normal sentir nervios o ganas de llorar y que los adultos estarán para cuidarlo, para que así se sienta en confianza de decir lo que le pasa", plantea la académica de UNAB.

"Los cuentos sobre el primer día de clases ayudan, porque permiten que el niño se identifique con otros que sienten nervios y entusiasmo a la vez", añade Castro.

"El monstruo de colores va al cole" o "Un beso en mi mano" son algunos libros recomendados.

"Pero más allá de un título específico, lo fundamental es mantener el hábito de leer juntos: ese espacio compartido fortalece el vínculo y entrega seguridad emocional justo en momentos de cambio", indica Castro.

Concuerda Jaramillo: "Lo más relevante es la conversación posterior; preguntar por el colegio, qué creen que harán, qué les gustaría aprender".

EL MERCURIO