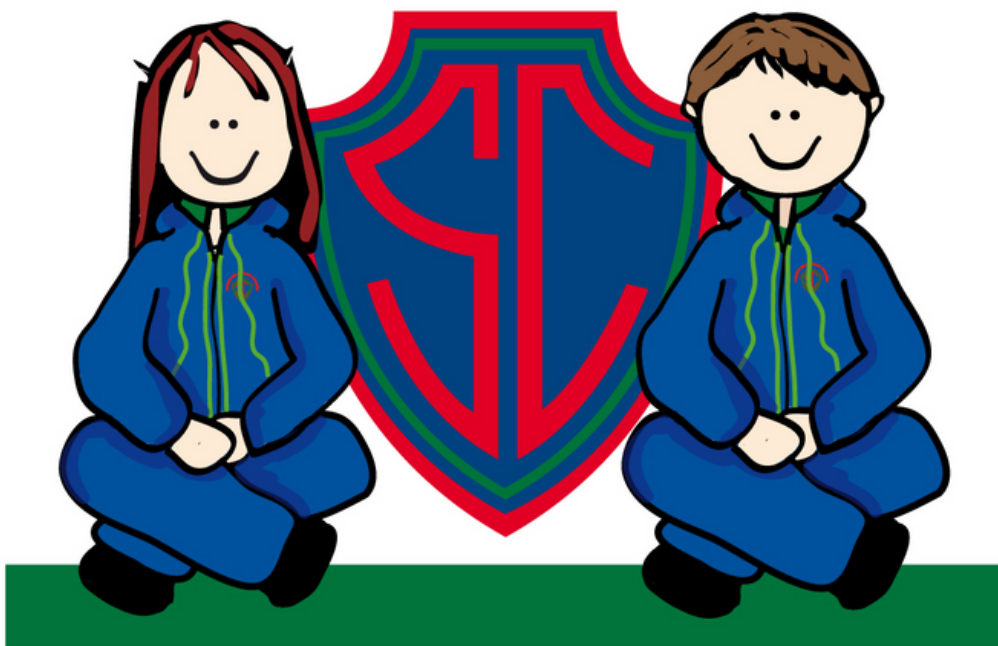


# CONECTADOS



ACOMPañANDO A NUESTROS  
HIJOS AL INGRESO AL  
COLEGIO

---

**EN LA MAYORÍA DE LOS NIÑOS EL INGRESO AL COLEGIO ES UNA EXPERIENCIA NUEVA, QUE LOS ENFRENTA A MUCHOS DESAFÍOS: SEPARARSE DE SUS FIGURAS SIGNIFICATIVAS, DEJAR EL JARDÍN, EMPEZAR A INTERACTUAR CON OTROS NIÑOS, QUEDARSE CON ADULTOS QUE SON NUEVOS PARA ELLOS, IR DESARROLLANDO MAYOR AUTONOMÍA PARA ACERCARSE A LOS NUEVOS CUIDADORES EN AUSENCIA DE SUS PADRES, ENTRE OTROS. POR LO MISMO, ES ESPERABLE QUE ALGUNOS NECESITEN MAYOR CONTENCIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO.**

---



# ¿CÓMO PREPARARNOS COMO PADRES PARA QUE ESTE PROCESO DE ADAPTACIÓN SEA MÁS AMABLE?

## ANTES DE ENTRAR:

### 1. DESPEDIDAS PROGRESIVAS

Vivir experiencias previas de entrada y salida del hogar: “Voy a salir a comprar y volveré cuando estés almorzando” (Usar referentes concretos en términos de tiempo).



### 2. REGULACIÓN DEL SUEÑO

El hecho de que los niños estén descansados ayuda a disminuir la ansiedad e irritabilidad. Para esto, es de gran ayuda empezar a preparar la hora de dormir a través de una rutina diaria: Primero vamos a jugar, después a comer, luego a bañarnos y finalmente a rezar y dormir.



### 3. ANTICIPARLO

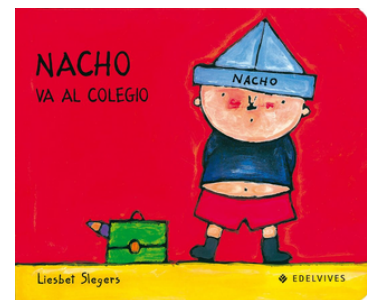
Ir comentandoles algunos días antes que van a entrar al colegio, en algún momento en que estén tranquilos y dispuestos a escuchar. Evitar que sea un tema de conversación recurrente para que no lo perciban como algo negativo.

### 4. PRESENTAR EL COLEGIO COMO UN ESPACIO SEGURO

Comentarle que las Misses lo van a cuidar así como lo cuidan los papás, donde van a haber más niños, muchos juegos y juguetes, etc. Evitar las grandes expectativas con comentarios tales como: “Es un lugar increíble”, “Será uno de los mejores lugares en que has estado”.

## 5. BIBLIOTERAPIA

Puede ser de gran utilidad leerle cuentos tales como: "Filipo va al jardín", "Federico va a la escuela", "Nacho va al colegio". La narración de estas historias lo ayudará a entender de qué se trata esta nueva experiencia, y será una valiosa oportunidad para validar sus emociones e incluir un vocabulario emocional para conversar sobre lo que viene. También se pueden apoyar en canciones y capítulos de series, como "Daniel el Tigre y su primer día de colegio".



# ¡YA ENTRAMOS AL COLEGIO!

## ALGUNAS OTRAS SUGERENCIAS:

### 1. PREDECTIBILIDAD Y PATRÓN DE DESPEDIDA

Es importante que las despedidas sean predecibles y cortas, siempre lo mismo, por ejemplo: "mi papá o mamá me deja en la puerta, me da un beso, me dice que se va a trabajar, la Miss me recibe y me siento en la alfombra a jugar"

Evitar despedidas "chiclosas" (muy largas, que entregan mucha información y transmiten inseguridad)



## 2. CONTENER

Transmitir mensajes tales como: “Entiendo que quieras que me quede contigo y que te dé pena, pero te voy a dejar con la Miss (nombre de la Miss) que te va a cuidar y que es muy amorosa” “Volveré más tarde a buscarte para que me cuentes todo lo que aprendiste jugando con tus nuevos amigos”.

## 4. INTENTAR TENER MAÑANAS TRANQUILAS

Andar con tiempo, reparar si tuvimos algún comportamiento que los haya dejado tristes o preocupados (“perdón si te apuré mucho o te hablé fuerte”).



## 5. TRANSMITIR CALMA

Para que los niños estén en armonía, es importante que nos observen tranquilos dejándolos en su sala de clases (Lenguaje verbal y corporal). Recordar que el cuerpo, la expresión facial, la postura y tono de voz, transmiten muchísima información, incluso más que las palabras.



**TODOS NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS  
TIENEN DIFERENTES RITMOS, POR  
LO QUE EL TIEMPO DE ADAPTACIÓN  
PUEDE VARIAR ENTRE CADA UNO**