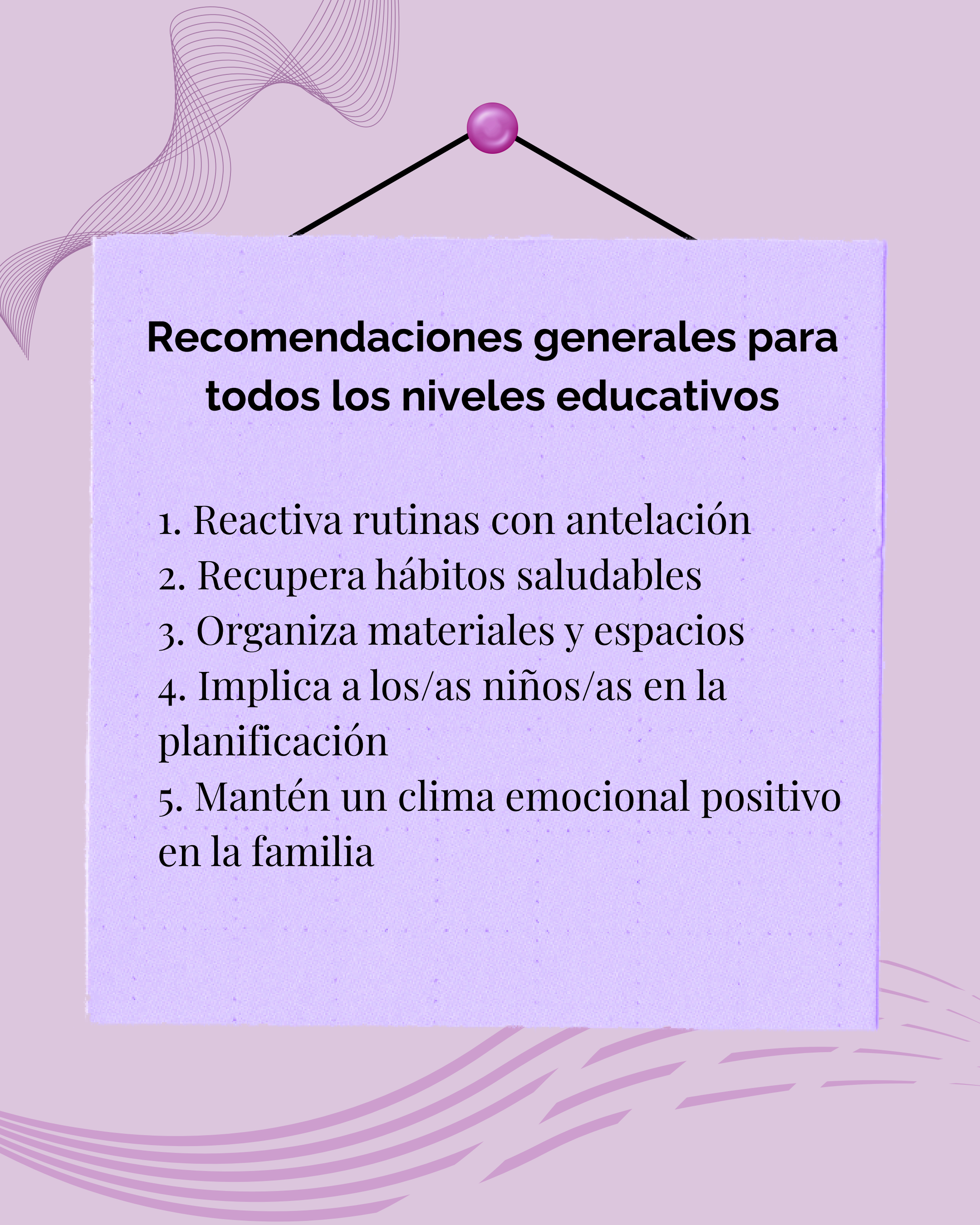


# Recomendaciones para la vuelta al cole



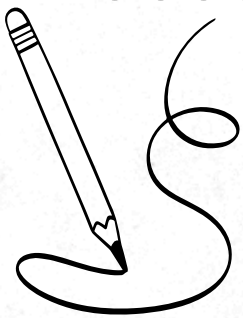


## **Recomendaciones generales para todos los niveles educativos**

1. Reactiva rutinas con antelación
2. Recupera hábitos saludables
3. Organiza materiales y espacios
4. Implica a los/as niños/as en la planificación
5. Mantén un clima emocional positivo en la familia

# **Pautas para manejar la ansiedad y el estrés ante la vuelta al cole**

- Escucha de forma activa y valida sus emociones.
- Realiza una exposición gradual, ensayando la nueva experiencia.
- Incorpora rutinas de relajación y autocuidado.
- Diseña con el/la niño/a un plan de afrontamiento compartido.
- Busca apoyo profesional cuando sea necesario (por ej. un psicólogo).



# Recomendaciones específicas por etapas educativas

## A) Educación Infantil (3-6 años): seguridad, apego y exploración

- **Anticipa** la situación con cuentos e imágenes.
- Si es posible realiza con el/a niño/a una **visita previa** al centro.
- Crea **rituales de despedida** breves y positivos.
- **Valida** sus emociones sin dramatizar.
- **Colabora** y mantén una comunicación fluida **con el profesorado**.

## B) Educación Primaria (6-12 años): hábitos, autonomía y relaciones sociales

- Establece **horarios visuales** (por ej., con dibujos o tablas).
- Incluye a los/as niños/as en la **toma de decisiones**.
- Refuerza sus **habilidades sociales**.
- Acompáñalos en los deberes, **supervisa** sin realizar las tareas por ellos/as.
- **Presta atención** a posibles cambios conductuales.

## C) Educación Secundaria (+12 años): hábitos, autonomía y relaciones sociales

- Fomenta la **comunicación** horizontal, estableciendo espacios regulares de conversación sin juicio.
- Promueve la **organización personal** (por ej., con agendas).
- Frente a la autoexigencia o el temor al fracaso, conviene reforzar la idea de que **equivocarse forma parte del proceso de aprendizaje**.
- Establece **límites** claros con flexibilidad.
- Apoya su **búsqueda de identidad**.
- Si observas **señales de alarma**, consulta a un/a profesional (por ej., un psicólogo).