

# EdP / Escuela de Padres

Colegio Dominicos – Valencia / Época V / curso 07-08 / Dirige: Alfonso Esponera, O.P.



## Tema 8 : Aterrizaje forzoso

(La vuelta al Cole)

**Con** el comienzo de la jornada escolar, muchos niños y adolescentes se enfrentan a un cambio nada grato. Muchos padecen trastornos psicossomáticos relacionados con el comienzo del curso y la adaptación a los cambios tras las vacaciones estivales.

La libertad de que gozan durante las vacaciones termina de repente y provoca un nerviosismo que puede convertirse en un trastorno preocupante.

### Un reto positivo

Hay varias recomendaciones para hacer menos antipática la vuelta a la escuela, todas muy sencillas y relacionadas con el estilo de vida diario. La primera resulta obvia: mucha calma, cariño y comprensión y mucha energía positiva. *“A veces los padres son los que transmiten más ansiedad a sus hijos, con los preparativos del material, la organización, el agobio... Es preferible hacerles partícipes de lo que va a venir, por ejemplo yendo juntos a comprar el material escolar, mochila, uniforme...y luego prepararlo en casa, plantándolo como un juego, como algo que será muy divertido”* explica el doctor García Tornel.

### Hay que acordar, antes de empezar el curso, las pautas y las normas que regirán en la familia

En el aspecto organizativo, hay que tener sentido común. *“Hay que volver a adaptar los horarios, implantar unas rutinas de orden, organización, y hacerlo unos días antes de empezar el colegio. Irse a dormir antes, dejar de hacer siestas, comer sano y con horarios fijos. En definitiva, readaptarse a la nueva situación para no chocar de frente con ella los primeros días.”*



### Evitar errores

**Ser impuntual a la hora de recogerlos** puede provocarles inseguridad. Ven como se marchan sus compañeros y pueden tener fantasías de abandono.

**No hay que amenazar** diciendo “ya verás cuando vayas al cole”, porque lo relacionará con algo negativo.

No está bien **criticar el coste de los libros**. Los niños no deben oír que sus padres protestan por lo que se invierte en su educación, mientras ven que el dinero se gasta en otras cosas que no se critican.

**No es bueno dejarle trasnochar**. Un niño fatigado tiene más problemas de adaptación.

### CÓMO ACTUAR

Hay que hacer lo posible para **no ir al Cole con el tiempo justo** por las mañanas provoca nerviosismo en el niño. Y más si es de los que se despierta con mal humor.

**Unos días antes** es mejor que se empiece a acostumbrar a los nuevos horarios que tendrá la escuela: hora de levantarse, de comer, de merendar...etc.

**Hay que ayudarles a hacer los deberes** y pasar tiempo con ellos, sobre todo cuando empiezan, así como preguntarles como les ha ido el día

**Es preciso tener una buena relación con el profesorado** y estar informado. En el Cole quien pone las reglas es el profesorado. Los padres tienen que tener esto muy claro.

**Ver a sus amigos y amigas del cole**, fuera del horario de clases, en otros lugares (parque, la casa...) aumenta el deseo de reencontrarse con ellos en el contexto de la clase y el colegio.

## La volta al cole de los adolescentes

Respecto a **los más mayorcitos**, normalmente ya conocen la escuela y vuelven a ver a los amigos, con lo que la adaptación podría parecer más fácil.

Sin embargo, en estos casos, la dificultad de empezar el curso se ve ligada al periodo vital por el que pasan chicos y chicas de aceptación de uno mismo y de su imagen. En estos casos los trastornos psicósomáticos van más ligados a la preocupación sobre si gustarán a sus compañeros, física e intelectualmente.

El doctor García-Tornel recomienda diálogo y acodar, antes de empezar el curso, las pautas y las normas que regirán en la familia. *“Vale la pena pactar qué haremos si los estudios no van bien, de la misma manera que antes de comprar el móvil o instalar el Messenger hay que acordar qué uso se hará y durante cuánto tiempo. Respecto a la escuela, ellos ya son autónomos, y la conversación y el pactar les hacen recordar que la responsabilidad de estudiar es suya. Así se evita lo que*



*llamamos el “rezar por el niño”, es decir, estar constantemente suplicándole que estudie, que es por su bien.”*



## Deporte y actividades extraescolares

Agosto: jugar, bañarse. Septiembre: vuelta al cole. Octubre: lunes, miércoles y viernes fútbol; martes y jueves, inglés y música; sábados, partidos de campeonato; domingo, Misa con la familia y deberes. La agenda de muchos escolares está tan llena como la de los altos cargos. Las necesidades de conciliación de horarios laborales y familiares hacen que la organización interna se asemeje a un gabinete de crisis... que se reúne cada semana.

***Si bien las actividades extraescolares son buenas, hay que dejar tiempo al niño para jugar, relacionarse e incluso para aburrirse***

A menudo se cuenta con canguros, abuelos o vecinos para la ingente tarea de la logística de cada tarde. Pero psicólogos, pedagogos y maestros no se cansan de repetir que, si bien las actividades extraescolares son buenas, hay que dejar tiempo al niño para jugar, relacionarse e incluso para aburrirse. No todo ha de estar organizado de la mañana a la noche. Pese a que la actividad laboral no ayuda, los especialistas insisten en que ñla familia debe buscar tiempo para reunirse, hablar, jugar...

Hay que buscar actividades acordes con los gustos del niño, sin imponerle nada, y también intentar que complementen el proyecto educativo. Y, sobre todo, que les proporcionen una oportunidad de probar cosas diferentes sin saturarlos de oferta. Es decir, con moderación, ajustado a la edad de cada niño y defendiendo alguna parcela de tiempo para estar con sus padres y para descubrir su propio espacio.

**Carmen Giró**

## Beneficios de educar compartiendo las tareas familiares:

### Para los Hijos

#### Mejoras en el desarrollo personal y social de los niños:

- Aprende a respetar y colaborar
- Desarrolla la confianza en sí mismo
- Aprende a realizar las tareas
- Desarrolla la responsabilidad
- Aprende a esforzarse
- Desarrolla la perseverancia

### Para la Familia

#### Mejor bienestar familiar:

- La casa funciona mejor
- Mejora el respeto y las relaciones familiares.
- Aumento de las actividades familiares compartidas
- Contribución a la conciliación entre la vida familiar, laboral y social

La familia constituye un excelente contexto educativo para el progresivo entrenamiento de los hijos en la asunción de responsabilidades familiares y escolares. Practicando con paciencia, poco a poco, y progresivamente los niños van aprendiendo una forma de hacer las tareas y una forma de hacerlas relacionándose con los demás. En la familia pueden aprender a trabajar en grupo.

## EL TEMIDO “SUNAMI”, ¡ YA ESTÁ AQUÍ !

### La “temible” adolescencia

El “**Día D**” se hace presente cuando entras sin llamar a la puerta en la habitación de la “niña de tus ojos” para avisarle de que un chico con acné y vestido de manera bastante ridícula ha venido a buscarla y, tras darse la vuelta bruscamente para ocultar su pudorosa semidesnudez, observas anonadado que se ha puesto una falda demasiado corta para tu gusto. Y, antes de que puedas articular palabra, te cierra la puerta en las narices avisándote «por última vez, papá» de que jamás vuelvas a entrar en su habitación sin llamar antes a la puerta.



### Y tú sin enterarte

Es, pues, en ese preciso instante cuando comienzas a plantearte seriamente que algo extraño ha ocurrido en los últimos años y tú, de más está decirlo, **no te has enterado** de aquella cadena de sinsentidos que se estaba cocinando... ¡en tu propia casa! (...) y te preguntas, dónde has estado escondido en los últimos años para que, de buenas a primeras, la situación familiar haya cambiado tanto.

Cierto es que, desde luego, un adecuado seguimiento en el desarrollo y el crecimiento de los hijos por parte de los padres contribuye a que las sorpresas sean menores.

### El temido “Día D”

Pero, a pesar de ello, aunque tú creas haber sido un padre paciente y comunicativo o una madre constante y esforzada, aunque ambos estéis firmemente convencidos de haber sido de esos padres ejemplares que, en realidad, nadie conoce porque no existen, de pronto en ese “**Día D**” tu solícito hijo o tu encantadora hija te pega un inesperado desplante.

De este modo te quitan tu corona para ofrecérsela sin más a una pandilla de «locos» no tan bajitos con los que se encuentra de día y de noche para hacer, imaginas dramáticamente, vaya uno a saber qué cosas.

Tu hijo crece y crece hasta convertirse en un semiadulto que **pretende imponer su ley** —y se trata de una *lex*, *dura lex*— y para el que, durante los próximos años, tú serás su enemigo más reconocible, el mayor obstáculo que hay que saltar, el rey de los pesaos que hay que batir.

### Un reto positivo

Es cierto que «tener» un adolescente en casa supone un verdadero reto de paciencia y de comunicación. Pero se trata sin duda de un **reto positivo**, lleno de nuevas pruebas que hay que superar en las que resulta preciso que pongas tu constancia y tu seguridad adultas en juego.

**Conseguir afianzar su propia personalidad** es la complicada tarea que los hijos adolescentes están intentando fraguar, de manera que consigan enfrentarse adecuadamente con los rigores que presenta la edad adulta. Para ello, nada mejor entonces que mostrarles y ofrecerles acertados caminos vitales con el objetivo de ayudarlos a que **alcancen la madurez** con la menor cantidad de conflictos sobre la espalda y con **la mayor cantidad de confianza en sí mismos que sea posible**.

### La adolescencia es una gran etapa de la vida

En esta compleja etapa la vida se torna grandiosa o se transforma en un infierno en cuestión de segundos.

En la adolescencia todo son cambios incomprensibles, los mayores dejan de tratarlos como niños, pero pronto se dan cuenta de que, por un lado, no son lo suficientemente pequeños como para eximirse de las responsabilidades y, por otro lado, tampoco son lo suficientemente mayores como para poder decidir por ellos mismos.

Pero he ahí el verdadero desafío, ya que en unos pocos años el adolescente tendrá que demostrarse, y demostrar a los demás, que es capaz de valerse por sí mismo.

Y ese complicado pero a su vez maravilloso proceso de aprendizaje, crecimiento y autonomía es sencillamente grandioso.

*Ana Isabel Saz-Marin: “S.O.S. adolescentes”*



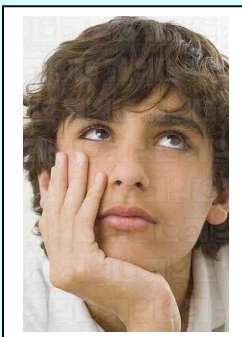
## LA CRISIS NECESARIA

### La importancia de ser adolescentes

La **adolescencia** es el ciclo en la vida del **hombre** que continua a la pubescencia y la pubertad. Se inicia entre los 12 o 14 años y culmina con la madurez, (18 a 20 años). No solo es la fase de mayor cambios psicológicos, sino que también esta lleno de cambios físicos.



En esta etapa **se toman grandes decisiones** que marcaran a los jóvenes para siempre. Es el momento de poner a prueba todas las enseñanzas de nuestros padres, puesto que es la época de cuestionamientos.



Precisamente por las enseñanzas recibidas estamos en condiciones de ejercer con plenitud todas nuestras libertades interiores y decidir progresivamente en la formación de nuestra **personalidad**.

La aparente despreocupación, que percibe la **sociedad**, de los **adolescentes**, no es tal, ya que los jóvenes viven por dentro un **conflicto** interior.

A pesar de ser una etapa de alegría, los **adolescentes** pasan rápidamente de la euforia al bajón, del entusiasmo al desinterés, presentando conductas que lo ayudan a encontrar su propio **equilibrio** y le permitan emprender el camino hacia un futuro venturoso.

**Es importante**, en esta etapa de cambios, **la presencia de los padres**, estos deben actuar estableciendo **límites** apropiados para que todo no sea un desparramo, pero deben comprender que sus esfuerzos por cuidarlo y protegerlo, serán rechazados y cuestionados.

La indiferencia y la rebeldía del joven se harán presentes, y ante cualquier pregunta se sentirán invadidos, con miedo a defraudarlos y con el objeto de evitar cualquier pelea que pueda poner en juego sus salidas, las respuestas serán cortantes.

### Una época de profundos cambios

#### -Cambios físicos acusados

desde los 10 a los 17 años.  
(Transformación del niño/a en adulto/a)

#### -Cambios psicológicos o de carácter

##### -crisis de oposición

(necesidad de autoafirmación del yo)

##### -desarreglo emotivo:

(sensibilidad a flor de piel o insensibilidad absoluta)

##### -imaginación desbordada (identificación con modelos)

##### -narcisismo (extrema importancia a su físico)

##### -crisis de originalidad individual

(gusto por la soledad, secretismo, vestir excéntrico)

##### -rebeldía social

(rechazo a los valores o ideas de los adultos)

#### -Manifestaciones de la crisis: falta de equilibrio o trastornos momentáneos de ánimo

-sentimiento de inseguridad

-momentos de angustia

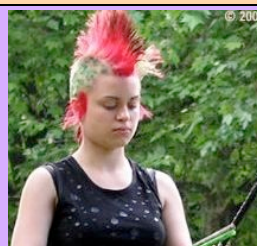
-agresividad y violencia

-miedo al ridículo y al "que dirán"

-nerviosismo, ansiedad, fobias y filias

-depresión, melancolía, tristeza...

-exaltación de euforia



### Necesidades del adolescente

Sentirse amado y apreciado

Sentirse seguro y libre de amenazas

Sentirse aceptado y competente

Sentirse importante y que pertenece a un núcleo familiar.

Sentirse autónomo

### Recomendaciones para los adultos

Muéstrele respeto, afecto e interés en sus cosas.

Viva de acuerdo a los valores que predica y evite amenazas de castigos que no se cumplirán. Asegúrele que siempre lo amará no importa lo que pase.

Respete sus sentimientos, emociones y percepciones; refuércelo sus cualidades.

Ayúdelo a sentirse importante y que tiene un lugar en la familia y en la sociedad.

Enséñele a ser responsable y a tomar buenas decisiones. Respete sus ideas.