



El papel de las emociones

Entender sus sentimientos

Acompañar a tu hijo en su primera escolarización con empatía y comprensión les ayudará a ambos a afrontar esta etapa con confianza y seguridad.

Por **Carmen Tejedor**

El inicio de la escuela es un gran cambio tanto para los niños como para sus familias. Las emociones juegan un papel fundamental en este proceso, y acompañar a tu hijo de manera adecuada puede marcar la diferencia en su bienestar emocional y en su adaptación.

Miedos, inseguridades y la ansiedad de separación

Es normal que los niños experimenten miedos e inseguridades ante la idea de separarse de sus padres. Algunos de los temores más comunes incluyen:

- **Miedo a lo desconocido:** un nuevo entorno, personas y rutinas pueden generar incertidumbre.
- **Ansiedad de separación:** la dificultad de separarse de sus figuras de apego puede generar llantos o malestar.
- **Preocupaciones por el rendimiento:** algunos niños temen no cumplir con las expectativas.

Para ayudarles, es clave validar sus emociones, explicarles con anticipación lo que van a vivir y mostrarles seguridad y confianza.

Estrategias para fortalecer el vínculo y la confianza

Acompañar a los niños en esta etapa implica reforzar la conexión emocional y proporcionar seguridad. Algunas estrategias efectivas incluyen:

1. **Fomentar la comunicación abierta:** Escuchar sus inquietudes sin juzgar y brindarles apoyo emocional.
2. **Crear rutinas seguras:** Establecer horarios y actividades predecibles para dar estabilidad.
3. **Utilizar objetos de transición:** Un peluche o un objeto especial puede brindarles consuelo en el colegio.
4. **Reforzar su autonomía:** Involucrarles en pequeñas decisiones para fortalecer su autoestima.
5. **Mantener una actitud positiva:** Transmitir entusiasmo y seguridad en la escuela.

6. **Favorecer la socialización previa:** Organizar encuentros con futuros compañeros para que el niño se sienta más cómodo.

Recursos para ayudar a los padres a gestionar sus propias emociones

El proceso de escolarización también puede generar ansiedad en los padres. Es importante gestionar estas emociones para transmitir seguridad a los niños. Algunas estrategias incluyen:

- Buscar apoyo en otros padres que han pasado por experiencias similares.
- Practicar la respiración consciente y la atención plena para manejar la ansiedad.
- Informarse sobre el proceso de adaptación escolar para tener expectativas realistas.
- Confiar en los docentes y el equipo educativo para guiar el proceso.
- Recordar que cada niño tiene su propio ritmo y que los tiempos de adaptación pueden variar.

