



ARTÍCULO PARA PADRES 20

Regreso al Jardín

Para nada es nuestra intención incomodarlo en sus vacaciones. Si ya gozó de ellas nos alegramos, si aun continúa de descanso también, los recuerdos de los paseos y disfrutes siguen vigentes pero poco a poco irán quedando atrás y hay que estar preparados para el desafío de todos los años: el regreso al Jardín.

Esto que se viene supone más disciplina, cumplimiento de horarios, compra de ropa, de materiales, y una infinidad de compromisos que exigen un esfuerzo tanto para los hijos como para los padres. Para muchos de ellos la vuelta al Jardín representa un cambio por demás radical.

¿Cómo enfocarse en lo positivo de volver a la rutina luego de un mes de descanso?

Año tras año la situación se repite, lo que supone un considerable esfuerzo para reajustarse. La readaptación es un proceso que suele durar aproximadamente una semana, partiendo de la hipótesis de que el ambiente institucional y familiar sea el adecuado; todo dependerá de la actitud que tengan los educadores y los padres.

Ambas partes tendrán que estar preparadas para transmitir a los niños una impresión positiva de lo que representa ir o volver al Jardín Maternal, y apoyarles en la transición de las vacaciones a las salitas. Para ello, hemos retomado de la guía infantil un interesante material.

Las vacaciones permiten a que los niños estén más relajados, sin prisas para irse a la cama, sin tener que madrugar, etc. Por eso, cuando vuelven pasan de no tener tantas obligaciones a tener que hacer distintas actividades, lo cual es un cambio que provoca algunas alteraciones. De ahora en adelante, volver supondrá un gran esfuerzo que al paso de los días se irá amenizando, lo mismo ocurre con los niños que irán al colegio o a la guardería por primera vez.

Para la vuelta al Jardín, es fundamental que el niño cuente con el apoyo y el ánimo de sus padres. Es necesario que se críe un ambiente familiar favorable en casa para que el niño se sienta más seguro y más apoyado para adaptarse al nuevo ritmo de vida. El comportamiento que tenga tu hijo es muy comprensible, ellos reaccionan a los cambios del mismo modo que nosotros los adultos.

Como cuando vamos a un trabajo por primera vez, nos ponemos nerviosos, ansiosos, y a los niños les pasa lo mismo, aunque lo exteriorice y manifieste de una forma distinta. Por esta razón, los padres debemos hablar con nuestros hijos acerca de la nueva situación, transmitirles confianza, pedirles su colaboración y su comprensión y demostrarles los seguros y tranquilos que estamos de que ellos vayan al Jardincito.

Es necesario destacar los cambios positivos que el nuevo cotidiano les traerá, como también participar de cerca de todo el proceso, es decir, comprar los materiales necesarios y compartir con ellos, ordenar la ropa o el uniforme, y acompañarlos. En resumen: que los padres hablen con sus hijos de sus capacidades, ilusiones, habilidades y expectativas hacia esta nueva etapa, contribuirá a que los niños se sientan arropados y capacitados a salir adelante ante las dificultades que se les puedan presentar, fomentando así su autoestima. Lo único que no pueden hacer los padres es exigir que todo sea perfecto y maravilloso desde el primer día.

Junto con las vacaciones se terminan los días en que tus hijos se quedan despiertos hasta tarde. O debería ser así, ya que deben dormir al menos nueve horas por noche en forma



regular. Pero si como muchos padres, para ti es una lucha que se acuesten temprano, sigue los consejos de los expertos.

¿Por qué es tan importante?

Mire usted: los niños con sueño atrasado o falta de sueño usualmente presentan síntomas similares a los del Desorden de Atención y son más propensos a tener problemas de aprendizaje y de comportamiento, según afirman los expertos.

Ahora bien ¿Cuáles son los síntomas?: cansancio, irritabilidad, fácil frustración, dificultad para enfocar la atención, dificultad para controlar los impulsos y emociones. A algunos niños en edad escolar les cuesta mucho levantarse temprano, luego de un largo período sin clases, pero puede ser mucho más fácil si los acostumbras a preparar su reloj corporal. Designar un fin de semana para permitir que un niño se duerma temprano en la noche del domingo, puede reducir el problema

Los problemas de sueño pueden afectar el rendimiento de los pequeños durante el día, su concentración y su salud, si no empiezas a corregirlo a tiempo. Es fácil lograrlo, es sólo cuestión de atenderlo y acostumbrarlo.

Existen muchas maneras de corregir este problema. Quizá tu hijo no pueda dormir porque tiene mucha actividad por la noche, o tal vez su ambiente de descanso no esté bien ambientado. También es bueno que revise que su habitación tenga la iluminación adecuada y que nada lo distraiga mientras se dispone a dormir.

¿Qué puedes hacer para mejorar la calidad del sueño de tus hijos?

- Establecer un horario regular para ir dormir y despertarse antes de que comience el Jardín.
- Evitar ofrecerles una comida muy grande muy cerca de la hora de dormir.
- Evitar que los niños estudien o jueguen en la computadora antes de ir a la cama ya que esas actividades pueden sobre-excitarlos.
- Intente que no se produzcan discusiones con tus hijos justo antes de la hora de acostarse.
- Evite darles nada con cafeína al menos seis horas antes de la hora de sueño.
- Debido a que los días todavía son largos, los niños querrán salir a jugar afuera antes de la cena. Recuerdes reservar un tiempo de baja actividad para que se relajen antes de la hora de dormir.
- Establezca una rutina de relajación. Puede ser un baño seguido de un tiempo de lectura.
- Trate varias rutinas y no se salga de la que funcione.
- Evite que duerman con la computadora o el televisor encendidos en la habitación. Mejor aún si puede eliminar ese tipo de distracciones de su habitación y buscar otro lugar para ponerlos.
- Cuide que eviten las luces brillantes durante las últimas horas de la tarde, pero ábrales las cortinas o encienda las luces tan pronto como suene la alarma del despertador en la mañana, ya que esto los ayudará a despertarse.
- Cuide que su habitación esté oscura y su cama sea confortable. Si les da miedo la oscuridad, puede dejar una luz de noche.
- Mantenga una temperatura confortable en el cuarto, ni muy cálida ni muy fría y asegúrese que la ropa de dormir que usen sea de la temporada.
- Déjelos dormir durante el fin de semana, pero no más de 2 ó 3 horas más tarde de lo usual. Si los deja descansar más tiempo se producirá un efecto contraproducente porque eso interrumpirá su reloj corporal.

Por Antonio Velázquez Zárate (adaptación)