

PARENT LETTER

Cambio de escuela:

Aprender los trucos y hacer amigos

En septiembre, muchos niños iniciarán una transición que implicará hacer nuevos amigos y aprender rutinas nuevas. La preparación, el apoyo y la guía de estos niños durante la transición es esencial en las primeras semanas escolares cuando maestros y estudiantes aún no se conocen.



Expectativas de desarrollo

Hacer amigos

Dejar viejos amigos y compañeros de escuela y entablar nuevas relaciones es una experiencia que, para muchos estudiantes nuevos, suele ir acompañada de tristeza, ansiedad, miedo y excitación. Es importante reconfortar a su hijo diciéndole que hará nuevos amigos y ayudándolo a conservar sus ex compañeros. La amistad adopta distintas formas y cambia su función a medida que el niño crece y transita los años escolares. El término “amigo” no significa lo mismo para un niño pequeño de primaria que para un adolescente. Saber esto le permitirá comprender mejor qué puede llegar a experimentar su hijo al intentar hacer nuevos amigos y establecer lazos.

2° y 3° grado

Los niños de 2° y 3° grado comienzan a aprender cómo se manejan las relaciones con los compañeros y a encontrar un lugar dentro de los grupos sociales. En esta etapa, la amistad se basa principalmente en intereses y actividades comunes. Además, las relaciones se establecen por género y a menudo consisten en camarillas sólo de varones o sólo de niñas. En su rol de padre o madre, conozca los intereses de su hijo, ya sea hacer deportes, mirar películas o conocer los últimos videojuegos, y ayúdelo a acercarse a compañeros con quienes aparentemente comparta los mismos gustos.

4° y 5° grado

En 4° y 5° grado, los niños establecen un sentido de identidad y se dan cuenta de que los amigos no son sólo compañeros de juegos con gustos similares, sino personas con las que pueden contar y en quienes pueden confiar. El niño puede entrar en una etapa de enamoramientos a pesar de no entender aún este tipo de interacciones. Si bien continúan las amistades del mismo sexo, su significado es diferente del de años anteriores. Los amigos de esta etapa se convierten en un aspecto emocional fundamental de la vida de los niños.

Escuela intermedia (6°, 7° y 8° grado)

En la escuela intermedia, aparecen preocupaciones por la imagen corporal, ansiedad por ser atractivos e interés en relaciones más estrechas. Estos preadolescentes muestran mayor interés en ser parte de grupos mixtos, pasar más tiempo en las casas de otros y salir con grupos de amigos. Piden cada vez más ir al cine, quedarse a dormir en casa de amigos y pasar tiempo en el centro comercial. Durante este tiempo de mayor independencia, ya no recurren tanto a los padres para pedir consejo, pero éstos siguen cumpliendo un rol fundamental. Es importante que su hijo sepa que puede apoyarse en usted si se siente afligido y solo. Las charlas para infundirle ánimo y contarle sus propios conflictos a esa edad y cómo salió adelante también sirven para hacerlo sentir que puede identificarse con usted y recurrir a usted para pedir consejo.

Las transiciones: Cómo ayudarlo a cambiar de escuela

Fije las bases:

Antes del primer día:

- Hagan un ensayo antes del inicio de clases para cerciorarse de que tanto usted como su hijo saben adónde ir y qué hacer el primer día de escuela.
- Deje todo preparado la noche anterior para no correr a la mañana. Deje preparados la ropa y el almuerzo y reúna todos los útiles que pueda necesitar su hijo. A pesar de que luego su hijo vaya a la escuela en autobús o a pie, el primer día puede llevarlo, en especial si lo ve nervioso. Los niños suelen ser tímidos con un maestro nuevo. Acompañelo al aula y preséntelo al maestro. Hágale saber cualquier interés especial que tenga su hijo. Si éste necesita alguna atención especial, no deje de alertar a la escuela y al maestro antes, no durante la presentación en clase.

Qué hacer para una transición exitosa

- Entusiásmelo con el cambio.
- Ayúdelo a poner en práctica sus habilidades.
- Informe al personal escolar si tiene alguna preocupación, de modo que el niño tenga un aliado en la escuela y el maestro pueda ayudarlo a entablar relaciones.
- Sugiera a su hijo que lleve a la escuela nueva algo especial de la escuela anterior.
- Respete el ritmo de su hijo. No lo apure.

Ayudarlo a adaptarse

Hable con él sobre los recreos y la hora del almuerzo:

- Muchos niños coinciden en que uno de los lugares más aterrados de la escuela es el comedor. Decidir dónde sentarse y, lo que es aún más importante, con quién, resulta intimidante. Improvise situaciones, ensayando por ejemplo “¿Este lugar está ocupado?”. “¿Quieres compartir el lápiz o el crayón?”
- Recuérdele a su hijo que aunque no lo crea, no será el único alumno nuevo.
- Durante la charla con el maestro para que lo ayude a hacer nuevos amigos:
 - Pregúntele si su hijo parece tener afinidad con algún estudiante en especial y si es posible que intercambien los teléfonos para invitarlo a jugar después de clase. Esto puede fomentar una amistad fuera de la escuela.
 - Pregúntele cómo podría ayudar a su hijo a hacerse amigo de algunos de sus compañeros durante el recreo. Quizá pueda pedirle que lo ponga junto con un compañero con una personalidad e intereses similares durante el recreo y los proyectos grupales en el aula.

Cuándo preocuparse

- Busque ayuda profesional si su hijo no muestra una buena adaptación a tres meses del inicio del año escolar. He aquí señales de advertencia: opiniones de los maestros que indiquen que su hijo no se relaciona o que no participa en clase; molestias físicas frecuentes; y angustia caracterizada, entre otras cosas, por sueño agitado, preocupación marcada por el rendimiento o la interacción con sus compañeros y rechazo a la escuela.
- Los padres también pueden ayudar a sus hijos a elaborar la angustia hablando abiertamente con ellos. Para romper el hielo, puede hablar sobre los momentos en lo que usted mismo no tenía ganas de ir a la escuela; decirle que hay otros niños que sienten lo mismo, a pesar de que no parezca; y enumerar los aspectos positivos del día y toda la diversión que experimentan.

Escrito por: Daniela Montalto, Ph.D., Psicóloga del Desarrollo y Neuropsicóloga Pediátrica, Susan J. Schwartz, M.A. Ed., Directora Clínica del Institute for Learning and Academic Achievement. Referencias: *The First Six Weeks of School* de Paula Denton y Roxann Kriete; *Yardsticks* de Chip Wood. Libros para niños de preescolar a 3º grado: *For saying goodbye: Last Day Blues*, *The Bernstein Bears Go to School*, *The Day the Teacher Went Bananas*, *Arthur's Teacher Trouble*, *First Day Jitters*, *Hey, New Kid!* Libros para alumnos de la escuela intermedia: *Help! I'm in Middle School...*, *How Will I Survive?*, *New Girl (How I Survived Middle School)*, *The Middle School Survival Guide: How to Survive from the Day Elementary School Ends until the Second High School Begins*