

# EL CONSULTORIO

Dra. Deanna Mason



Las consultas se realizarán por escrito y se contestarán a través de esta página. Esto permite que su consulta pueda beneficiar a otros lectores que se encuentren con el mismo problema. La sección corre a cargo de expertos en las distintas materias. En este caso Deanna Mason, enfermera titulada especialista en Pediatría y doctora en Enfermería. Las consultas se realizarán a través del correo electrónico: [deanna@deannamariemason.com](mailto:deanna@deannamariemason.com). SE RUEGA CONCISIÓN EN LAS PREGUNTAS. MUCHAS GRACIAS.

## Salud escolar

### ¿Cómo reducir el estrés de mi hijo ante un cambio de colegio?

Independientemente de la edad de tu hijo, merece la pena generar una sensación de cierre, de modo que los niños puedan sentirse a gusto con su marcha y estén listos para aceptar su nuevo colegio y prepararse para el éxito.

El proceso para cambiar de colegio varía dependiendo de la edad del niño, las características de su personalidad y la tolerancia al cambio que tenga. Por lo general, este proceso consta de los siguientes pasos:

- Informar al niño sobre la inminente partida y darle suficiente tiempo para hacerse a la idea y aceptar la realidad.

- A los niños pequeños (0 - 5 años) les viene mejor que se lo cuenten con menos tiempo de antelación, puesto que son incapaces de comprender el tiempo como concepto abstracto.

- Los niños de más edad (en edad escolar y más mayores) van a necesitar más tiempo para aceptar el cambio y para prepararse para él.

- Identificar formas, acordes con la edad del niño, de ayudarle cuando tenga que contarle a sus amigos y conocidos que se va a ir en breve.

- Los niños más pequeños necesitarán ayuda para transmitir la información a los amigos, preferiblemente a través de adultos de confianza. Los sentimientos se pueden expresar mediante el tacto (p. ej., besos y abrazos) si el lenguaje verbal es todavía limitado. Además, se pueden usar materiales para dibujar y pintar que sirvan de apoyo para la expresión de las emociones.

- Los niños más mayores ya son capaces de transmitir la información y de compartir los sentimientos que les genera su partida hablando, escribiendo o mediante otras formas de expresión creativa (música, baile, arte). Sin embargo, es posible que algunos necesiten apoyo emocional para embarcarse en estas actividades.

- Fomentar antes del despegue un equilibrio sano, en el que la atención se reparta entre el colegio, los amigos y los vecinos.

- Es muy tentador ponerse a planificar un montón de fiestas de despedida, eventos y actividades especiales para que el niño se vaya con un buen sabor de boca. Sin embargo, con tanta socialización el niño puede sentir una nueva ola de popularidad que



© MEAW\_SALLY

haga que le sea aún más difícil marcharse, al haber alcanzado el estatus social que tanto había deseado.

- El exagerar las despedidas en el lugar de partida creará una sensación de "bajón" aún mayor cuando aterrice en el lugar de destino. El moderar la atención generada propiciará una despedida más sana, al mantener unas expectativas realistas sobre cuál es la importancia del niño dentro de su entorno.

- Ser conscientes del sentimiento de pérdida e incertidumbre que se apoderará del niño al partir, y aceptarlo.

- Los niños más pequeños pueden experimentar un retroceso en su desarrollo a medida que se va acercan-

do el momento de la partida. Quizá vuelvan a hacerse pis en la cama, a chuparse el pulgar o a necesitar sus peluches o su mantita preferida: es la forma que tiene el niño de crear una sensación de estabilidad. Los padres deberían tomarse estos comportamientos como una fase transitoria y deberían abordar el tema sin considerarlo una falta de disciplina.

- Los niños de más edad puede que se vuelvan más agresivos o que experimenten un retroceso a medida que se va acercando la fecha de la partida. Los niños extrovertidos tienden a expresar más lo que están sintiendo, mientras que los niños introvertidos suelen cerrarse más en sí mismos. El

alentar a los niños a que verbalicen sus pensamientos, sentimientos y miedos puede ayudarles a lidiar con esas emociones que están provocando su cambio de conducta. Dentro de los límites que marcan las reglas y los valores familiares, los padres deberían gestionar la actitud y los actos de sus hijos con empatía.

El soltar amarras es una parte esencial del proceso de cambio del colegio. El no abordar las necesidades del niño mientras se prepara para dejar su colegio, sus amigos y su entorno social puede tener como resultado que el niño desarrolle hábitos negativos que no ayudarán a que el niño se adapte bien a su nuevo entorno. ☺



**PREGUNTA:** Mi hijo va a cambiar de colegio al final del curso. ¿Cómo puedo hacer la transición menos estresante?

-A. R. Madrid

## LA MUJER DEL SIGLO XXI NI INDEPENDIENTE, NI SEGURA, NI CON VOZ.

UNA DE CADA TRES MUJERES DE HOY  
NO ES COMO TE LA IMAGINAS.



**Manos Unidas**

CREEMOS EN LA IGUALDAD Y EN LA DIGNIDAD DE LAS PERSONAS

Colabora  
900 811 888  
[manosunidas.org](http://manosunidas.org)

