

Manejando el Estrés del Regreso a Clases

El tiempo de regreso a clases puede ser abrumador para muchas familias. La transición de agosto a septiembre puede poner a prueba las habilidades de una familia para salir adelante. Algunos de los problemas que los niños y las niñas enfrentan cuando están comenzando un nuevo año escolar incluyen:

- Conocer a nuevos maestros y maestras y adaptarse a sus expectativas
- Adaptarse a un nuevo salón de clases o a una nueva escuela
- Ajustarse a ir de salón en salón y tener múltiples maestros y maestras (para los niños y las niñas que van de primaria a secundaria)

Los padres y las madres también tienen que hacer ajustes. Hacer la transición del horario de verano al horario escolar puede tener un gran impacto en los arreglos del trabajo y de la guardería. Además, durante el año escolar, hay menos oportunidad para relajarse pasando el tiempo con los hijos y las hijas debido a las demandas de las tareas y de las actividades escolares.

Cuando las personas están pasando por grandes cambios en los horarios, tienen más probabilidad de caer en malos hábitos, como comer comida rápida o no hacer ejercicio. Mientras que no hay nada malo en comer una comida rápida en forma ocasional o en no hacer ejercicio en un día que es particularmente muy ocupado, es importante establecer horarios regulares que te ayuden a manejar el estrés y mantenerte a ti y a tus hijos e hijas saludables.

Al comienzo del año escolar, puede ser útil que te hagas algunas preguntas que te ayuden a prepararte para los peligros del estrés del regreso a clases. Estas preguntas incluyen:



- **Define estrés.** ¿Cómo sientes tú el estrés? ¿Tu estrés se incrementa durante los periodos de cambio? Ten en mente que cada persona experimenta el estrés en forma diferente.
- **Identifica las causas del estrés de tu familia.** ¿Qué situaciones parecen llevar a los sentimientos de estrés? Para los padres y las madres: ¿Está este estrés relacionado con el hecho de que los hijos y las hijas van teniendo más edad, con balancear las responsabilidades familiares o con mantener a todos organizados? ¿Qué cosas o eventos, relacionados con la escuela o no, parecen causar estrés en tus hijos y en tus hijas?
- **Reconoce cómo tu familia lidia con el estrés.** ¿Tus hijos o tus hijas reaccionan o se vuelven ansiosos debido a los cambios en sus vidas? La observación cuidadosa de los miembros de la familia te ayudará a notar los patrones de conducta en los que pueden caer cuando están estresados.

Ayudando a los Niños y a las Niñas a Salir Adelante con el Estrés del Regreso a Clases

Habla sobre las expectativas de tu hijo o de tu hija y sus preocupaciones sobre el comienzo del año escolar antes del primer día de clases. Algunas formas en las que

tú puedes ayudar a aliviar sus sentimientos de aprehensión son:

- Si va a una nueva escuela, arregla una visita antes de que comiencen las clases. Ayuda a tu hijo o a tu hija a familiarizarse con el salón de clases y las instalaciones, las combinaciones de las gavetas, etc.
- Si tiene un maestro o una maestra con una reputación intimidante, organiza una cita para que se conozcan antes de que comiencen las clases.
- Dile cómo te sentiste en tu primer día de escuela cuando tenías su edad. Enfatiza lo positivo de la experiencia, como los nuevos amigos y amigas que tuviste y cuánto te divertiste cuando te acostumbraste a la nueva situación.
- Si está nervioso o nerviosa sobre alguna materia escolar, averigua cuál es la información específica que la clase va a cubrir. Localiza materiales del curso adecuados para su edad en tu biblioteca local o en la Internet. Revisa estos materiales con tu hijo o tu hija en episodios cortos de tal manera que se sienta más cómodo o cómoda cuando comience la clase.
- Si ha pasado por muchos cambios físicos durante el verano (especialmente los más difíciles cambios de la adolescencia), háblale sobre cualquier preocupación relacionada con su apariencia y las reacciones de sus compañeros y compañeras de clase.
- Déjale saber a los niños y niñas más pequeños que están acostumbrados a estar en casa contigo que los vas a extrañar, pero no enfat-

ices de más este punto. Es importante que tu hijo o tu hija se sienta emocionado de empezar a ir a la escuela, no culpable o triste porque su mamá o su papá va a estar solo.

Formas Adicionales de Manejar el Estrés

- **Haz tiempo para la familia.** Coman juntos, establece una noche de juegos familiar cada semana, o involúcrate en actividades de fin de semana tales como andar en bicicleta, hacer una visita al museo o ir a un parque local. También es importante pasar tiempo a solas con cada uno de tus hijos y de tus hijas en forma periódica.
- **Practica el cuidado hacia tu persona.** Establece tus prioridades y elimina las tareas no esenciales. Recuerda que el ejercicio, el comer correctamente y tomar descansos mentales en forma periódica ayudarán a aumentar tu vigor emocional y tu habilidad para cuidar a otras personas.

Si tú o alguno de tus hijos o hijas experimenta estrés significativo, puedes querer contactar a Asuntos de Vida. Los consejeros profesionales pueden ayudarte a tratar con las emociones que están detrás de la conducta de tu hijo o de tu hija y a manejar los mecanismos para salir adelante que no son saludables.

Los servicios de Asuntos de Vida están disponibles las 24 horas del día, cada día del año.

- Para hablar con un consejero profesional, llama al **1-800-634-6433**.
- Visita Asuntos de Vida en la Internet en **www.neas.com**.