

# Instituto Psicológico Cláritas da las claves para que los niños afronten la vuelta al cole de forma positiva

## [Multimedia](#)

### **La terapia infantil puede resultar clave para que los más pequeños vuelvan a adaptarse a las rutinas del curso escolar, favoreciendo una aceptación más fácil y positiva**

La vuelta al cole tras los meses de vacaciones siempre es duro, especialmente para los niños que han pasado casi tres meses sin tener que acudir a clase y todas las tareas que ello conlleva, además de las rutinas del sueño o las horas de comer y cenar. Por esta razón, desde Instituto Cláritas destacan la importancia de contar con un [psicólogo infantil](#) que ayude a los más pequeños a volver a la rutina que supone el regreso a las aulas tras las vacaciones de verano de manera positiva.

Con el inicio del nuevo curso escolar acercándose, muchas familias se preparan para el regreso a la rutina escolar. Sin embargo, para algunos niños, esta transición puede desencadenar dificultades psicológicas y emocionales. Reconociendo la importancia de abordar estos desafíos, expertos en salud mental destacan la necesidad de apoyar a los niños durante la vuelta al cole, proporcionando un ambiente seguro y estable para facilitar su adaptación y bienestar.

#### Principales dificultades de los niños al volver a la rutina del colegio

La vuelta al cole puede ser una etapa emocionalmente compleja para muchos niños. Estas son algunas de las dificultades psicológicas más comunes a las que se enfrentan los más pequeños:

- **Ansiedad de separación:** los niños pueden sentir ansiedad o miedo al separarse de sus padres o cuidadores, lo que se manifiesta a través de lloros, negación de ir al colegio o síntomas físicos como dolor de estómago.
- **Cambios en la rutina:** el cambio en la estructura diaria puede resultar desafiante para algunos niños, lo que puede llevar a comportamientos disruptivos, dificultades para dormir o cambios en el apetito.
- **Socialización y adaptación:** los niños pueden sentirse inseguros al interactuar con nuevos compañeros o maestros, lo que afecta su confianza y autoestima.
- **Académicas:** algunos niños pueden experimentar estrés o ansiedad relacionada con el rendimiento académico, especialmente si enfrentan nuevas materias o desafíos académicos.

Medidas o rutinas para los días previos a la vuelta al cole

Para ayudar a los niños a afrontar la vuelta al cole de manera positiva, los padres y cuidadores pueden implementar algunas medidas y rutinas en los días previos al inicio del curso. Lo principal es conversar con los niños sobre sus sentimientos y preocupaciones acerca del regreso al colegio, brindándoles la oportunidad de expresarse y compartir sus emociones. Además, si es posible, visitar la escuela antes del primer día de clases puede ser perfecto para familiarizarse con el entorno y conocer a los maestros, lo cual puede reducir la ansiedad.

Es importante volver a crear una rutina de sueño y horarios regulares para las comidas y las actividades antes de la vuelta al cole, para ayudar a los niños a adaptarse gradualmente a los nuevos horarios. Incluso, involucrar a los niños en la preparación de su material escolar para el nuevo curso puede generar emoción y anticipación positiva.

¿En qué momento es recomendable acudir a un psicólogo infantil?

Aunque la mayoría de los niños se adaptan bien al regreso escolar, si las dificultades emocionales persisten durante varias semanas o interfieren significativamente en su bienestar y funcionamiento diario, puede ser recomendable acudir a un psicólogo infantil.

Los psicólogos infantiles de Instituto Cláritas pueden ayudar a identificar las necesidades emocionales específicas del niño y proporcionar estrategias adecuadas para manejar el estrés, la ansiedad o cualquier otra dificultad emocional que pueda estar enfrentando. Además, la intervención temprana puede prevenir el desarrollo de problemas más graves a largo plazo y brindar apoyo tanto al niño como a su familia durante la adaptación a la nueva etapa escolar.

Con un enfoque compasivo y un apoyo adecuado, los niños pueden superar las dificultades psicológicas relacionadas con la vuelta al cole, asegurando así una experiencia educativa positiva y enriquecedora para su desarrollo personal y académico.

---