

En el colegio pasa de

TODO

Y NADA PUEDE PARARLO



pepco[®]

Cómo preparar a tu hijo para el día a día escolar:
una guía para padres

ÍNDICE:

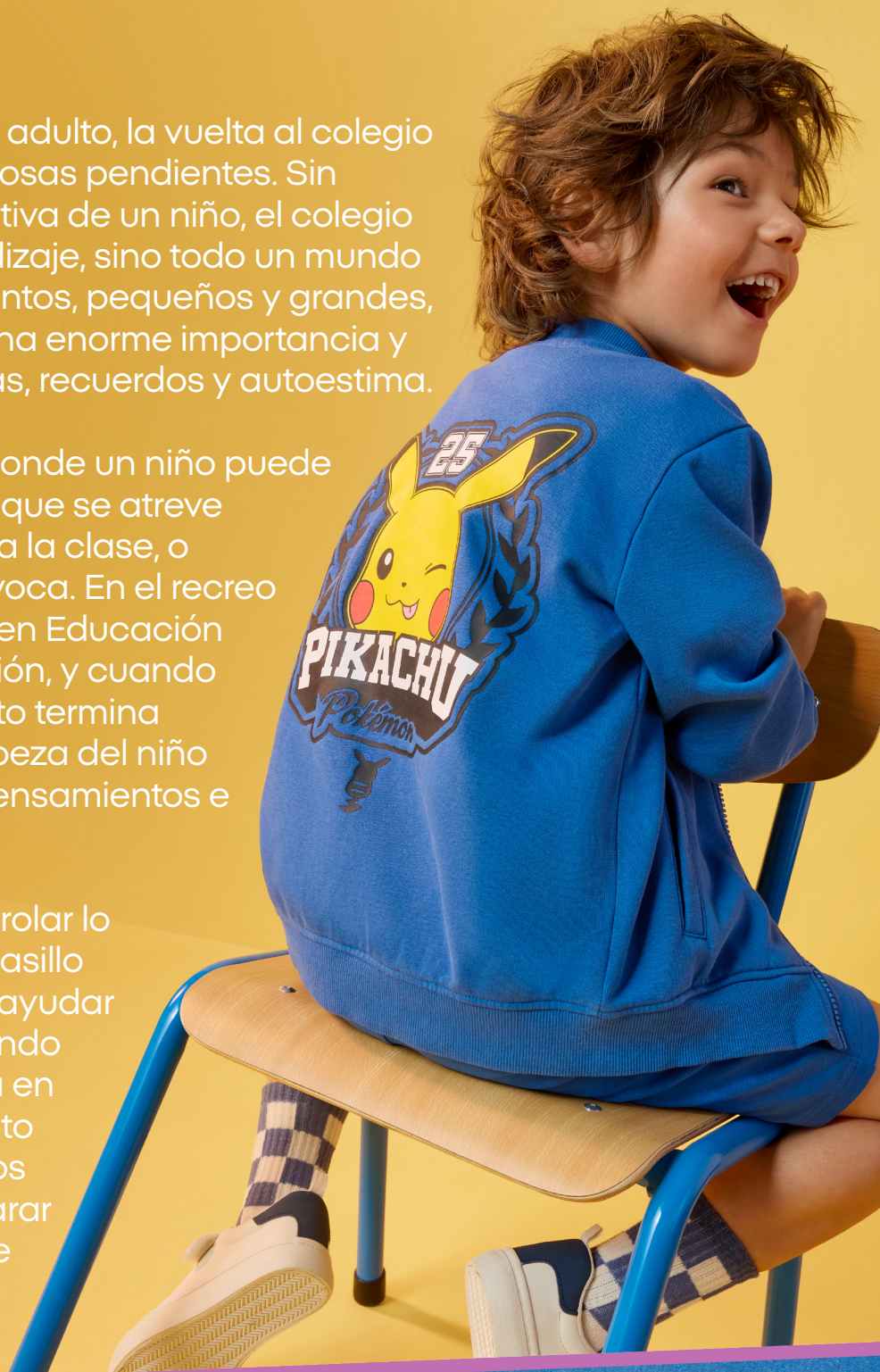
	INTRODUCCIÓN	3
	En el cole pasa de TODO	4
	La clase, según la psicóloga	6
	TODO lo que hace falta para el cole	7
	En el recreo pasa de TODO	8
	El recreo, según la psicóloga	10
	TODO lo que hace falta para el recreo	11
	En Educación Física pasa de TODO	12
	La Educación Física, según la psicóloga	14
	TODO lo que hace falta para Educación Física	15
	TODO sigue pasando mucho después de que suene el timbre	16
	Después de que suene el timbre, según la psicóloga	17
	TODO lo que ayuda después del colegio	18
	En la guardería también pasa de TODO	19
	La guardería, según la psicóloga	21
	En el presupuesto hay sitio para TODO	22

Introducción

Desde la perspectiva de un adulto, la vuelta al colegio es sobre todo una lista de cosas pendientes. Sin embargo, desde la perspectiva de un niño, el colegio no son solo clases y aprendizaje, sino todo un mundo nuevo lleno de acontecimientos, pequeños y grandes, que pueden tener para él una enorme importancia y que construyen experiencias, recuerdos y autoestima.

Es precisamente en clase donde un niño puede sentir orgullo la primera vez que se atreve a responder delante de toda la clase, o frustración cuando se equivoca. En el recreo se desarrolla la vida social, en Educación Física aparece la competición, y cuando suena el timbre nada de esto termina realmente, porque en la cabeza del niño siguen dando vueltas los pensamientos e impresiones de todo el día.

Los padres no pueden controlar lo que pasa en clase o en el pasillo del colegio. Pero sí pueden ayudar a su hijo a entrar en ese mundo con más calma y confianza en sí mismo. En este ebook, junto con una psicóloga, te damos consejos sobre cómo preparar a tu hijo de forma inteligente para las situaciones escolares.



Porque en el colegio pasa de

TODO

Y NADA PUEDE PARARLO

EN EL COLE pasa de

Todo

Las clases son momentos en los que un niño conoce el mundo, entrena su memoria, atención y pensamiento, y de paso crea nuevas conexiones en el cerebro. Para algunos niños, es aquí donde por primera vez se enfrentan a ser evaluados y a sus propias limitaciones cuando un tema resulta difícil.



**El niño aprende
a escribir, contar y leer,
pero también a intentarlo,
preguntar, corregirse y lidiar
con las dificultades.**



Lo que un niño realmente vive sentado en su pupitre:



★ **Descubre quién es dentro de este rompecabezas de clase.** ¿Se le dan genial las mates o dibuja de maravilla? ¿Es el listillo que siempre sabe la respuesta o más bien el que se sienta al fondo de la clase y evita participar?

★ **Entrena el valor y la confianza en sí mismo.** ¿Levantar la mano cuando no se está cien por cien seguro? ¿Preguntar cuando algo no se entiende? ¿Leer algo en voz alta? Son situaciones pequeñas, pero para un niño pueden ser una auténtica prueba de confianza.

★ **Vive toda una gama de emociones, a veces en una sola clase.** Puede ser el orgullo tras el elogio de la profesora, la vergüenza tras un error, la rabia por una nota que parece injusta, el aburrimiento con una tarea demasiado fácil y ese gran «ajá!» cuando algo por fin hace clic.



LA CLASE, SEGÚN LA PSICÓLOGA



En el aprendizaje, tiene una importancia enorme que el niño sienta que puede cometer un error. Si cada fallo se trata como un fracaso, puede dejar de intentarlo: no levantar la mano, no hacer preguntas, no atreverse con tareas nuevas o más difíciles. Por eso conviene reforzar sobre todo el esfuerzo, y no las notas. Una buena nota se puede celebrar juntos, pero una nota más baja no debería ser motivo de castigo. Es más bien una señal de que ese tema necesita más atención, tiempo o ayuda.

Ayudan frases como:

«Lo importante es que lo has intentado»

«No pasa nada porque todavía no sepas esto»

«Todo el mundo necesita ayuda alguna vez»

Así, el niño aprende que aprender es un proceso, no un examen de su valía.



CHULETA PARA PADRES:

-  no empieces la conversación hablando de las notas
-  muéstrale que equivocarse es una parte natural de aprender
-  no esperes perfección, sino esfuerzo



TODO

lo que hace falta para EL COLE

En clase, un niño necesita sobre todo los elementos básicos del material escolar. Merece la pena elegir los accesorios juntos, porque el color, el patrón o el motivo favorito en una libreta, aunque parezcan simples detalles sin importancia, pueden hacer muy feliz al niño.

PARA ESCRIBIR Y CONTAR:

- ★ cuadernos
- ★ bolígrafos y lápices
- ★ goma de borrar y sacapuntas

PARA ORGANIZARSE:

- ★ estuche
- ★ carpeta
- ★ fundas y pegatinas para cuadernos

PARA CREAR:

- ★ lápices de colores y rotuladores
- ★ plastilina
- ★ tijeras y pegamento



EN EL RECREO pasa de

Todo

Desde la perspectiva de un niño, el recreo suele ser la parte más importante del día escolar, porque es entonces cuando florece la vida social de la clase. El niño comprueba con quién quiere pasar el tiempo, quién le invita a jugar y quién le deja de lado, en quién puede confiar y de quién es mejor mantenerse alejado.



Aprende a negociar, a decir que no, a reconciliarse tras una pelea, a esperar su turno y a encontrar su lugar en un grupo que tiene sus propias reglas.



Lo que un niño realmente vive en el recreo:



Construye su primer imperio social.

¿Quién va con quién por el pasillo? ¿Quién le prestó algo a quién, y quién se ha ofendido de muerte? Para los adultos son detalles sin importancia; para un niño, un auténtico mapa de relaciones en el que cada día tiene que encontrar su lugar.



Descubre que la amistad no siempre es para siempre.

¿Una discusión por un pupitre, un juego compartido o un secreto contado a la persona equivocada? El niño aprende a hablar de ello, a pedir perdón, a poner límites y a manejar la sensación de rechazo.



Le muestra al mundo lo que le gusta y quién quiere ser. Una sudadera con su personaje favorito, una mochila de un color concreto, un estuche, un llavero o una fiambarrera son, a menudo, una de las primeras formas que tiene un niño de expresarse.



EL RECREO, SEGÚN LA PSICÓLOGA



El recreo es en realidad otra lección para el niño, quizás la más importante. El niño aprende a funcionar en grupo, a reconocer las intenciones de los demás, a hablar de sus propias necesidades y a aceptar un no. En la construcción de su identidad y su lugar en el grupo, pueden jugar un papel importante elementos externos, como un estampado con un personaje en la camiseta o un estuche con un motivo popular. El niño no necesita tener todo lo que está de moda, pero merece la pena tener en cuenta su opinión cuando algo es importante para él.



CHULETA PARA PADRES:

- ✧ no restes importancia a las amistades y conflictos escolares
- ✧ después de una situación difícil, ayuda al niño a poner nombre a lo que siente
- ✧ déjale elegir a veces lo que le gusta y con lo que se identifica

TODO

lo que hace falta PARA EL RECREO

En el recreo son útiles los accesorios que ayudan al niño a descansar, picar algo entre clases, calmar la sed y sentirse un poco más a gusto en el espacio escolar.

PARA COMER Y BEBER:

- ★ botella de agua
- ★ monedero pequeño
- ★ fiambrrera

PARA HACER NUEVAS AMISTADES:

- ★ juegos de cartas o de habilidad
- ★ pelota o comba
- ★ pegatinas y notas de colores

PARA SENTIRSE MÁS SEGURO:

- ★ un rompecabezas, como un cubo de Rubik
- ★ una pelota antiestrés
- ★ peluche favorito



EN EDUCACIÓN FÍSICA pasa de

Todo

Educación Física es algo más que una clase más. Es el momento en el que un niño siente su cuerpo con mucha claridad: si es rápido, fuerte, ágil y valiente, o más bien inseguro, tenso y un poco perdido.



**En la pista o en el gimnasio,
todo ocurre a la vista de todos.
El éxito se ve enseguida. El error,
también.**



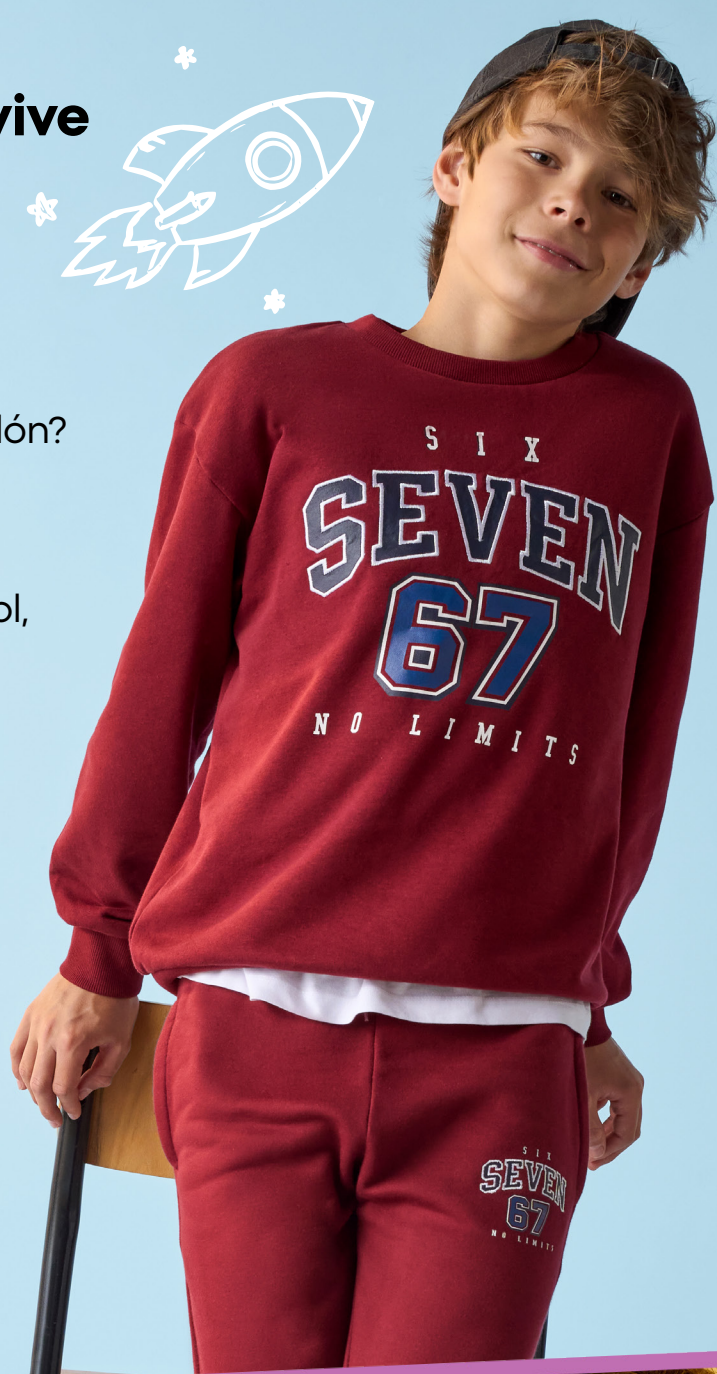
Lo que un niño realmente vive en Educación Física:



★ **Sienta las bases de su relación con su propio cuerpo.** ¿Es hábil? ¿Corre rápido? ¿Atrapa bien el balón? Educación Física puede afectar mucho a la autoestima.

★ **Entrena a ganar y a perder.** Un gol, un punto, el mejor tiempo: genial. Pero también puede fallar un tiro, caerse, perder un partido o ser el último en ser elegido para el equipo. Son lecciones duras, pero muy necesarias.

★ **Se familiariza con el juego en equipo.** El niño tiene que actuar por el bien del equipo, aguantar comentarios, pedir apoyo y volver a jugar incluso después de una jugada fallida.



LA EDUCACIÓN FÍSICA, SEGÚN LA PSICÓLOGA



Educación Física puede ser un momento especialmente delicado para un niño, porque combina el trabajo con el cuerpo, el estar sometido a evaluación, la presión del grupo y la comparación con los demás. Para unos niños es un espacio de libertad y alegría; para otros, una fuente de tensión, vergüenza o miedo al ridículo.

Conviene reforzar sobre todo el esfuerzo, el valor y el hecho de intentarlo con regularidad, no el resultado en sí. Un niño no tiene por qué ser el mejor en el deporte para tener buenas experiencias con el movimiento. Es mucho más importante que sepa que puede practicar a su propio ritmo, mejorar sus propios resultados y tratar su cuerpo con amabilidad, tal como es.



CHULETA PARA PADRES:



valora el esfuerzo, el valor y el intentarlo a pesar de las dificultades



intenta dar ejemplo tratando el movimiento como algo normal en el día a día



trata el «no me gusta Educación Física» como una señal para hablar, no como un capricho



TODO

lo que hace falta para EDUCACIÓN FÍSICA

En Educación Física, lo más importante es la comodidad. La ropa de deporte por sí sola no hará que un niño se enamore de correr contrarreloj o empiece a encestar siempre, pero puede quitarle parte de la tensión y favorecer una mejor concentración. Nada debería apretar, resbalar o dificultar el movimiento.

PARA HACER EJERCICIO:

- ★ camiseta deportiva
- ★ pantalón corto de deporte
- ★ zapatillas deportivas (mejor con suela blanca)

ACCESORIOS ADICIONALES:

- ★ bolsa de deporte
- ★ botella de agua
- ★ calcetines de repuesto

PARA LOS DÍAS MÁS FRÍOS:

- ★ chaleco
- ★ sudadera calentita
- ★ pantalón de chándal



Todo

sigue pasando mucho DESPUÉS DE QUE SUENE EL TIMBRE

El timbre termina las clases, pero no termina lo que el niño ha vivido en el colegio: en su cabeza, los acontecimientos de todo el día pueden seguir procesándose durante mucho tiempo.



DESPUÉS DE QUE SUENE EL TIMBRE, SEGÚN LA PSICÓLOGA



Después de un día intenso, el niño a menudo necesita primero regularse emocionalmente, y solo después hablar de ello. Las preguntas que se hacen justo en la puerta pueden quedar sin respuesta, no porque el niño no quiera tener contacto, sino porque todavía está organizando en su cabeza todo el día.

Merece la pena darle al niño un momento para desconectar y descansar, antes de pasar a las conversaciones y las tareas. A algunos niños les resulta más fácil contar cosas mientras dibujan, hacen manualidades, preparan la mochila o se quedan dormidos.



CHULETA PARA PADRES:

- ★ no esperes un relato completo nada más entrar por la puerta
- ★ en lugar de «¿qué tal?», pregunta: «¿qué ha sido lo mejor de hoy?»
- ★ dale tiempo al niño para descansar antes de ponerse con las tareas

TODO

lo que ayuda DESPUÉS DEL COLEGIO

Después del colegio, lo más importante es tener un espacio donde el niño pueda hacer los deberes, preparar la mochila, guardar las cosas del colegio y respirar después de todo el día. La habitación del niño no tiene que ser perfecta como de catálogo. Sí conviene, en cambio, que sea fácil de ordenar y que el niño sienta que tiene algo de control sobre su aspecto.

PARA CREAR UN AMBIENTE ACOGEDOR:

- ★ recipientes para lápices de colores, lápices y bolígrafos
- ★ iluminación cálida o un proyector
- ★ ropa de cama con el motivo favorito del niño

PARA DESARROLLAR LA CREATIVIDAD:

- ★ lienzo con caballete
- ★ pinturas y pinceles
- ★ diario

PARA DEBERES Y ESTUDIAR:

- ★ marcadores fluorescentes
- ★ notas adhesivas
- ★ agenda escolar



EN LA GUARDERÍA también pasa de

Todo

La guardería es un mundo un poco más pequeño que el colegio, pero las emociones pueden ser igual de grandes. El primer día sin sus padres, la primera comida sin ayuda, el primer juego con el grupo, la primera amistad. Para el niño es toda una expedición a lo desconocido, y adaptarse a la guardería no es un proceso lineal. El peque puede entrar un día en la sala con una sonrisa y, al siguiente, aferrarse con fuerza a su madre o padre. Es completamente normal.





En la guardería, un pequeño objeto que le recuerde a casa puede ser un apoyo emocional para el niño. No sustituye a sus padres, pero puede darle la sensación de tener consigo algo familiar. **Los llaveros de peluche de Pepco pueden ofrecer justo ese tipo de apoyo, y además tienen otro papel importante:** forman parte de una campaña solidaria en la que el 100% del beneficio de la venta se destina a proyectos que apoyan el desarrollo y la educación infantil. Así, el llavero de peluche no es solo un complemento para la mochila, sino también una forma de ayudar desinteresadamente a los demás al hacer las compras de vuelta al cole.



LA GUARDERÍA, SEGÚN LA PSICÓLOGA



La previsibilidad ayuda al peque. Conviene anunciar de forma concreta quién lo recogerá y cuándo, por ejemplo, después de la merienda. También puede ayudar un breve ritual de despedida, como un abrazo, un choca esos cinco o decir adiós por la ventana: lo mismo cada día.

También puede tener mucha importancia un pequeño objeto traído de casa: un peluche, un llavero u otro detalle que el niño conozca bien. Ese «talismán» puede actuar como un vínculo entre la casa y la guardería. Le recuerda al niño la cercanía de sus padres, le ayuda a superar el momento de la despedida y le da algo familiar en un lugar que todavía no le resulta del todo conocido.



CHULETA PARA PADRES:

- ✧ no alargues la despedida si al niño le está costando
- ✧ dile con claridad cuándo volverás
- ✧ deja que el niño se lleve de casa algo conocido

En el presupuesto hay sitio para

Todo

La vuelta al colegio puede pesar mucho en el presupuesto familiar cuando la lista de la compra crece rápido: mochila y estuches, material para clase, equipo de Educación Física, ropa y accesorios con los motivos favoritos, algo para la habitación, algo para guardar comida y bebida, algo para un hermano pequeño que empieza la guardería... A esto se suma la presión de que el niño tenga «todo», y a poder ser, ya.



¿La buena noticia?

Todo esto lo puedes conseguir en una sola tienda y a buenos precios. En Pepco encontrarás el material escolar y de guardería en los colores que gustan a los niños y con sus personajes de dibujos favoritos. Es fácil comprar cosas que sean prácticas y que, además, le encanten al niño.



EN EL COLEGIO PASA DE

TODO

y con Pepco podéis prepararos para ello con cabeza:
con calma, comodidad y un presupuesto razonable





NATALIA STAWUJAK

Psicóloga y autora de contenidos psicoeducativos. Se especializa en explicar de forma accesible temas relacionados con el desarrollo infantil, la neurodivergencia y las relaciones interpersonales y familiares.



pepco[®]

