

PREPARANDO EL PRIMER DÍA DE COLEGIO: CONSEJOS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD INFANTIL



HABLAR SOBRE LO QUE VIENE



Valida sus emociones: frases como "Es normal sentirse nervioso" ayudan a que no reprima lo que siente. Comparte experiencias personales de manera positiva, resaltando momentos divertidos o aprendizajes valiosos.



No minimices sus miedos ni le digas "No pasa nada" sin escucharle; tampoco te enfades si dice que no quiere ir.

CREANDO RUTINAS ANTICIPADAS



Ajusta gradualmente los horarios de sueño y comidas. Introduce pequeños hábitos de preparación escolar, como organizar la mochila o elegir la ropa del día siguiente.



No improvises todo a última hora ni cambies bruscamente las rutinas, ya que esto puede aumentar la ansiedad.

LECTURAS Y CUENTOS SOBRE EL COLEGIO



Lee cuentos sobre el primer día de escuela para normalizar emociones como miedo, nervios y curiosidad. Conversa sobre los personajes y sus sentimientos.



No omitas hablar sobre sus emociones o evites libros que traten los nervios; la preparación emocional es clave.



MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA Y TRANQUILA



Mantén calma y confianza, transmitiendo seguridad. Expresa empatía y comprensión hacia sus nervios.



No muestres ansiedad o preocupación excesiva; los niños perciben las emociones de los adultos y esto puede aumentar su tensión.

TRANSMITIR CONFIANZA



Crea un vínculo entre los dos, con gestos o palabras que le hagan sentirse cerca y seguro.



Evita frases como "Tú ya eres mayor", que pueden generar presión o hacerle sentir incomprendido.

LA DESPEDIDA ES IMPORTANTE



Establece un gesto o frase especial para el primer día que genere un vínculo seguro y reduzca la tensión de la separación.
Despídete a su altura y dile claramente cuándo volverás.
Asegúrate de que no se vaya sin despedirse.



No te marches sin avisarle ni ignores la importancia del adiós.