

Guía para familias

Mi primer día de cole



Acompañar la primera separación
y la llegada a un lugar nuevo

El primer día empieza mucho antes de llegar a la puerta.

El primer día también es nuevo para ti

La primera escolarización abre una etapa importante para el peque y también para su familia.

Es posible sentir ilusión y preocupación al mismo tiempo. Son emociones que hablan de un cambio relevante: durante unas horas, el cuidado se amplía a otras personas, otros espacios y otras relaciones. Se hace “mayor” pero sigue siendo nuestro bebé y, aunque haya estado en una Escuela Infantil, el colegio ya son palabras mayores.

Para el peque, el colegio reúne muchas novedades a la vez: voces, sonidos, horarios, normas, compañeros y maneras diferentes de pedir ayuda. Es un espacio más grande, con muchos más niños, con profesores, rutinas de aprendizaje, otro ritmo al que deben hacerse y acostumbrarse.

A ello se suma la separación de sus figuras de referencia y el aprendizaje de que regresarán. La seguridad de ese regreso, de que le recogen en unas horas, es básica y no depende del apego (o no solo). Este aprendizaje no sucede de un día para otro casi nunca, y debemos saber acompañarlo para que la adaptación al cole sea lo más fluida y fácil posible para los menores.

**No necesitamos que el primer día sea perfecto.
Necesitamos que pueda vivirlo acompañado.**

Acompañar este día es ofrecer presencia, palabras comprensibles y referencias sencillas que puedan sostenerle mientras empieza a construir seguridad.

Una mañana con mucho que procesar

Al llegar al cole, sobre todo si es la primera vez que va, su cerebro intenta orientarse: qué está ocurriendo, quién puede ayudarle, cuánto durará la separación y qué sucederá después. Si conseguimos que la incertidumbre sea lo menos posible, el cerebro procesará mejor la situación.

Referencias cercanas como «volveré después de comer» suelen resultar más comprensibles que «volveré luego», por ejemplo.

La activación emocional, que se puede producir de manera automática si nos sentimos en peligro, puede dificultar escuchar, iniciar una acción o responder a una pregunta sencilla.

En el momento de llegar al cole, poca información y ayuda para completar el siguiente paso pueden ser más útiles que una explicación larga.

Saber

Qué ocurre

Encontrar

A quién acudir

Anticipar

El reencuentro



**Entrar sin llorar no es la única señal de seguridad.
Llorar tampoco define cómo será su adaptación.**

Anticipar hace el día más reconocible

No tenemos que esperar al mismo día en que empiece el cole para contarle lo que va a pasar. Tampoco es necesario empezar un mes antes. Cada peque es diferente y debemos anticipar con tiempo suficiente para que pueda entender, preguntar y sentirse seguro de los pasos que se sucederán ese primer día.

Podemos contar lo que sabemos con frases sencillas: dónde está el colegio, quién acompañará, quién recibirá y quién volverá a recogerle. También podemos reconocer con naturalidad aquello que todavía falta por saber.

Conocer el trayecto, ver la puerta o mirar una fotografía del centro ayuda a construir referencias. El juego simbólico permite representar la llegada, la despedida y el reencuentro sin convertirlos en un ensayo que deba cumplirse exactamente.

Elegir qué podrá llevar para comer allí (cuidado si el cole tiene normas al respecto), preparar un “totem” que le aporte tranquilidad, elegir la mochila y los complementos, son pequeñas decisiones que ayudan a sentir control sobre la situación y calmar algunas dudas.

1

**Nos
preparamos**

2

Llegamos

3

**Te quedas
con...**

4

**Vuelvo a
recogerte**

Palabras que dan referencias

- «Es un lugar nuevo y lo iremos conociendo.»
- «Puede haber momentos divertidos y otros que cuesten.»
- «Si necesitas ayuda, puedes acudir a...»
- «Yo me iré y volveré después de...»

Preparar lo imprescindible deja espacio para acompañar

La víspera puede ser una tarde cotidiana. Dejar preparada la ropa, identificar la mochila y reunir los objetos necesarios reduce decisiones al despertar.

Después, el día puede cerrarse con el ritual de descanso habitual. Puede que el peque esté más nervioso de lo habitual y le cueste dormir (también puede que le cueste al resto de la familia). La empatía, la comprensión y una mirada cerca y cariñosa ayudan poderosamente a afrontar ese momento.

Por la mañana, lo conocido suele aportar más seguridad que una celebración llena de novedades. Un desayuno familiar, tiempo suficiente y pocas indicaciones permiten concentrar la energía en la transición principal.

Solo el siguiente paso

«Ahora, los zapatos.» ·
«Después, la mochila.»
«Vamos juntos hasta la puerta.»



**Preparar el entorno también construye autonomía.
La autonomía crece con apoyo, práctica y seguridad.**

Una despedida breve, cálida y verdadera

La despedida ayuda a comprender que la persona adulta se marcha y que habrá un reencuentro. Puede doler y, al mismo tiempo, ser segura. Un tono tranquilo, un gesto conocido y una frase estable ofrecen más claridad que un discurso largo.

Debemos tener cuidado con nuestras emociones para no proyectarlas en la voz, los gestos o el nerviosismo que mostremos. No se trata de negar u ocultar, sino de vivirlas sin miedo y con autorregulación. Nuestra labor es mostrar calma y seguridad.

Podemos nombrar la emoción sin exigir que desaparezca: «Entiendo que quieras que me quede. Voy a ayudarte a llegar hasta tu sueño». Así, cuando la despedida termina, el docente empieza a ofrecer otra referencia de seguridad.

**«Ahora me voy. Te quedas con Ana.
Volveré después de comer. Te quiero y nos vemos después.»**

Nuestra despedida

Ahora... _____
Te quedas con... _____
Volveré después de... _____
Nuestro gesto o frase... _____

Para la familia también es una adaptación

Después de despedirnos puede aparecer alivio, preocupación, culpa, silencio o ganas de saber qué ocurre en cada momento. La primera separación también moviliza a las personas adultas. Es normal cualquier sentimiento que tengas, no te juzgues ni compares.

Confiar en el centro no implica dejar de tener dudas, miedo y/o nervios. Significa permitir que empiece a construirse una relación nueva y utilizar los canales acordados para compartir información relevante. El equipo educativo estará conociendo cómo se acerca, observa, pide ayuda, participa y se relaciona. Ese conocimiento necesita tiempo.

Respira. Ya estás más cerca de volver al cole, recogerle y que te lo cuente todo.

FAMILIA

**Conoce su historia
y su vida cotidiana**

ESCUELA

**Observa su
experiencia
en el nuevo contexto**

El acompañamiento no desaparece: empieza a compartirse.

Al volver, primero recuperamos la conexión

La salida reúne de nuevo al peque con su figura de referencia después de una jornada llena de información. Puede correr hacia nosotros, quedarse tranquilo, romper a llorar, enfadarse o parecer más pequeño. A veces, el cuerpo expresa al reencontrarse todo lo que ha sostenido durante el día.

Ese momento no siempre necesita preguntas. Puede necesitar brazos, agua, comida, movimiento, silencio o unos minutos sin nuevas demandas.

Observa su comportamiento y deja que se exprese a su manera. Nadie lo conoce mejor que tú. Si ves que necesita hablar, dale conversación; si necesita movimiento podéis acercaros a un parque conocido; si necesita silencio, no le preguntes, deja que cuente a su ritmo.

«Ya estoy aquí.»

«Me alegra volver a verte.»

«Podemos estar juntos un rato. Después, si quieres, me cuentas.»



Más tarde, las preguntas concretas facilitan el recuerdo: «¿Has estado en el patio?» o «¿Recuerdas algún juguete?». También puede que todavía no pueda contarle. También puedes contarle tu día para que se anime a compartir el suyo.

Jugar, dibujar o repetir escenas puede ser otra manera de elaborar lo vivido. Si no quiere hablar lo mejor es dejarle tiempo y espacio y no forzar.

La seguridad se construye poco a poco

La adaptación no sigue un calendario idéntico. Ni el mismo ritmo cada día.

Algunos peques muestran malestar desde el primer día; otros lo expresan cuando comprenden que el colegio se repetirá. Puede haber días tranquilos y otros más intensos.

Además de mirar cómo se queda en el cole cada día, podemos observar cómo duerme, come, juega y se recupera cada tarde. Es normal que haya cambios en los primeros días o semanas, pero si son muy notables o el malestar es creciente, puede ser interesante consultar con un profesional que nos pueda guiar.

Quizá necesite más proximidad y contacto, ayuda en tareas cotidianas que hacía de manera autónoma o tardes con menos actividad. Respetar su necesidad de adaptación facilita el proceso familiar.

Adaptarse también es...

- encontrar a quién acudir en el cole
- orientarse en el espacio del nuevo centro
- comprender las nuevas rutinas
 - expresar necesidades
 - aceptar ayuda
- comprobar que el reencuentro sucede



Cada pequeño avance cuenta, aunque el proceso no sea lineal.

Las primeras semanas necesitan tardes más ligeras

El colegio ya supone una carga importante de novedad, relación y aprendizaje. Durante las primeras semanas puede ayudar simplificar las tardes, conservar tiempo de juego libre, reducir compromisos y proteger el descanso.

Es muy importante conservar tiempo de juego libre, que le puede ayudar a procesar todas las novedades y cambios, facilitando organizar y estructurar todas las nuevas rutinas a través de las dinámicas de juego. Pero el juego en familia no debe quedarse atrás. El tiempo compartido facilita la conversación, plantear preguntas y nuestra observación.

La necesidad de más ayuda o cercanía es muy habitual y no significa que esté retrocediendo. Puede ser una forma temporal de recuperar seguridad y energía mientras integra el nuevo contexto. Paciencia y cariño son dos ingredientes básicos para esta etapa.

Hay que cuidar en detalle:

Cuerpo

comer, beber, moverse

Conexión

proximidad y tiempo juntos

Calma

menos ruido y preguntas

Descanso

ritmo y sueño protegidos

Observar juntos ayuda a comprender mejor

Si el malestar se mantiene, aumenta o afecta de forma importante al descanso, la alimentación, el juego o la vida cotidiana, conviene conversar con el centro. No debemos tener miedo ni pudor a preguntar o plantear las dudas o consultas que necesitemos.

Podemos compartir qué sucede, desde cuándo, en qué momentos aparece, qué parece aliviarlo y cómo se recupera después. El personal docente siempre agradece la colaboración de las familias para hacer más fácil y cómoda la adaptación de los peques.

Más que preguntar si llora o se queda en un espacio retirado en soledad, necesitamos saber qué ocurre durante y después: cuánto dura el malestar, quién puede acompañarle, qué acepta y cuándo empieza a estar disponible para observar, jugar o participar.

Para conversar con el cole:

«En casa estamos observando...»
«Suele aparecer cuando...»
«Parece ayudarlo...»
«¿Qué observáis vosotros?»
«¿Probamos un ajuste y lo revisamos en unos días?»



La finalidad es construir una imagen compartida y acordar los apoyos que puedan observarse y revisarse.

EL PRIMER DÍA PUEDE CONTENER MUCHAS EMOCIONES

**Nuestro objetivo no es conseguir
una reacción determinada.**

Es ofrecer referencias, sostener la separación y permitir que la seguridad se construya a través de experiencias repetidas.

**Me lo cuentan. Me acompañan.
Se despiden. Me cuidan. Vuelven.**

**Sin culpa. Con información, comprensión y
acompañamiento.**



@neurodiferentemente
@onayrogui



neurodiferentemente.com