

¡VUELTA AL COLE!

CLAVES PARA FACILITAR EL COMIENZO DE CURSO



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



ÍNDICE

SOBRE LA CAMPAÑA

OBJETIVOS

FECHAS CLAVE

MENSAJES CLAVE

POST PARA RRSS

CREATIVIDADES

SOBRE LA CAMPAÑA

La vuelta al cole supone un cambio para menores y familias. Es una vuelta a la 'normalidad' que requiere de un periodo de adaptación para que los pequeños recuperen gradualmente las rutinas perdidas durante el verano: la del sueño y descanso, la alimentación...

También supone gestionar una serie de emociones (miedo, inseguridad, ansiedad...) que habitualmente aparecen al comienzo del curso escolar y, con mayor intensidad, al inicio de la educación infantil y cambios de ciclo.

Desde el programa Ventana Abierta a la Familia queremos acompañar a las familias en este periodo, ofreciendo consejos y mensajes en RRSS para que la #VueltaAlCole sea más fácil para el menor y toda la familia.



OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA



FACILITAR VUELTA AL COLE

Dar consejos a madres y padres para que la vuelta al cole sea un proceso gradual y lo más fácil posible para los niños y para la familia.

REANUDAR RUTINAS

Reanudar poco a poco las rutinas del periodo escolar en los menores: horarios de ir a la cama y levantarse, de comidas y cenas, responsabilidades...

ACOMPañAR EMOCIONES

Gestión y acompañamiento de las emociones que surgen con la vuelta al cole: comienzo de curso, inicio de educación infantil, cambio de ciclo.



FECHAS CLAVE

10 septiembre:
Comienza Infantil y Primaria

15 septiembre:
Comienza Secundaria y Bachillerato

MENSAJES CLAVE

1

La vuelta al cole es una vuelta a las rutinas habituales que requiere de un periodo de adaptación (2 semanas-10 días) según la edad del niño/adolescente

2

El inicio o la vuelta del cole puede generar emociones desagradables en el niño que hay que gestionar y acompañar para facilitarle el proceso

Horarios de sueño y descanso

Horarios de alimentación y tipo de comidas

Actividad: - ocio y + responsabilidades

Ansiedad y nerviosismo

Inseguridad

Miedo a la separación, otros miedos

POST PARA RRSS: VUELTA A LA(S) RUTINA(S)



1

Pronto comienza el cole ¿Está preparado tu peque?

Ayúdalo estos días previos a que se vaya a dormir un ratito antes. Léele un cuento, dale un masaje ...

Acompáñalo para que la #VueltaAlCole sea + fácil

#Rutinas

2

Para los adolescentes puede ser especialmente difícil volver a la rutina. Háblales de la importancia de que empiece a acostarse antes, y no ver pantallas la hora previa.

Acompáñalo para que la #VueltaAlCole sea + fácil

#Rutinas

3

En vacaciones se flexibilizan los horarios de las comidas y el consumo de ciertos alimentos. Es hora de volver a los horarios escolares y a limitar dulces, refrescos, ... Acompáñalo para que la #VueltaAl Cole sea + fácil

#AlimentaciónSaludable

4

Vuelve un periodo de más actividad para tu hij@. Vuelve el cole Intenta que empiece a 'ponerse las pilas' antes, leyendo, dibujando, repasando alguna asignatura...

Acompáñalo para que la #VueltaAlCole sea + fácil
#Rutinas

#Responsabilidad

POST PARA RRSS: GESTIÓN DE LAS EMOCIONES



1

¿Tu peque empieza educación infantil? Es normal que le cueste, llore y se sienta insegur@.
Por eso se establece un periodo de adaptación que debe respetarse. Acompáñalo para que el inicio del cole sea + fácil
#AdaptaciónInfantil
#Apego Seguro

2

Si tu peque comienza el cole, se puede sentir nervioso e insegur@
➡ Que se lleve su peluche u objeto favorito.
➡ Explícale que volveréis a recogerlo.
➡ Dile que se lo va a pasar muy bien.
Acompáñalo para que le sea + fácil
#AdaptaciónInfantil

3

¿Tu niñ@ pasa a Primaria y está nervios@?
A todos nos afectan los cambios y a los menores más. Apoya a tu hij@ con mensajes positivos y de tranquilidad.
Acompáñalo para que la vuelta al cole sea + fácil
#VueltaAlCole
#ComienzoPrimaria
#ApegoSeguro

4

Pasar de las vacaciones al cole puede generar emociones de irritabilidad, inseguridad y apatía en tu hij@.
Apóyalo recordándole las cosas positivas: amigos, convivencia, juegos, deportes, excursiones, extraescolares...
Acompáñalo para que la #VueltaAlCole sea + fácil

CREATIVIDADES: CARTEL

#VUELTA AL COLE

ventana abierta a la familia

Claves para volver poco a poco a la rutina

- Adelantar gradualmente la hora de irse a la cama.
- Disminuir el uso de pantallas. No usar pantallas una hora antes de acostarse.
- Volver a comer y a cenar en los horarios habituales/escolares
- Comenzar actividades relacionadas con el cole: dibujar, leer, repasar...
- Dar mensajes de apoyo, positivos y tranquilizadores

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



CREATIVIDADES: RUTINAS



1



Pronto comienza el cole
¿Está preparado tu peque?
Ayúdalo estos días previos:
que se vaya a dormir un
ratito antes. Léele un
cuento, dale un masaje ...



2



Para los adolescentes
puede ser difícil volver a la
rutina.
Háblale a tu hij@ de la
importancia de empezar a
acostarse antes, y no ver
pantallas la hora previa.



3



En vacaciones se flexibilizan
los horarios de las comidas
y el consumo de ciertos
alimentos poco saludables.
Es hora de volver a los
horarios escolares y a
limitar dulces, helados,
refrescos...



4



Vuelve el cole, un periodo
de más actividad para tu
hij@. Intenta que empiece
a 'ponerse las pilas' antes:
leyendo, dibujando,
repasando alguna
asignatura...



CREATIVIDADES: EMOCIONES

1



¿Tu peque empieza educación infantil? Es normal que le cueste, que llore y se sienta insegur@. Para ayudarlos, se establece un periodo de adaptación, que es deseable respetar.

Junta de Andalucía
Comunidad de Salud y Consumo



2

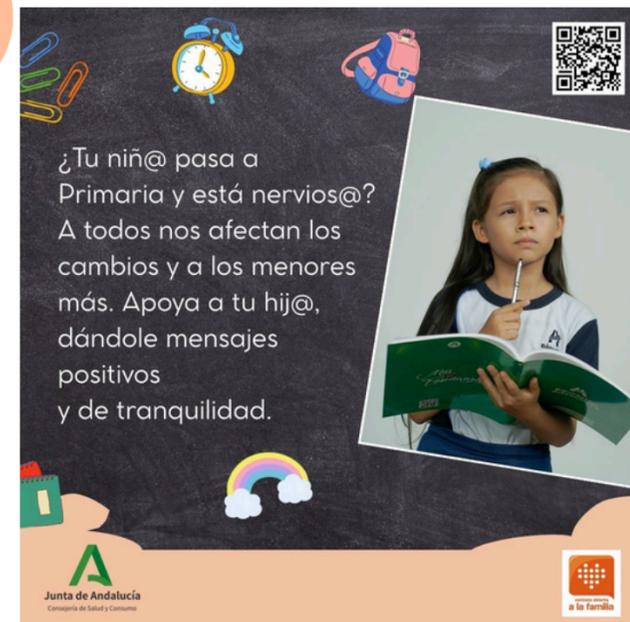


Si tu peque comienza el cole, se puede sentir nervios@ e insegur@. Que se lleve su peluche u objeto favorito. Explícale que volveréis a recogerlo. Dile que se lo va a pasar muy bien!!

Junta de Andalucía
Comunidad de Salud y Consumo



3



¿Tu niñ@ pasa a Primaria y está nervios@? A todos nos afectan los cambios y a los menores más. Apoya a tu hij@, dándole mensajes positivos y de tranquilidad.

Junta de Andalucía
Comunidad de Salud y Consumo



4



Pasar de las vacaciones al cole puede generar emociones de irritabilidad, inseguridad y apatía en tu hij@. Apóyalo recordándole las cosas positivas: amig@s, convivencia, juegos, deportes, excursiones, extraescolares...

Junta de Andalucía
Comunidad de Salud y Consumo





MÁS MATERIALES

Campañas Ventana Abierta a la Familia

BÚSCANOS EN REDES SOCIALES



Ventana Abierta a la Familia



@ventanafamilia



ventanafamilia





Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo