

# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

## El ABC de ir a una nueva escuela

por Rynette R. Kjesbo, M.S., CCC-SLP

La transición a una nueva escuela puede ser difícil. No importa si te has mudado a una nueva ciudad o si el estudiante se ha graduado de su escuela actual y se está mudando a la siguiente escuela. Comenzando en la nueva escuela puede ser un momento estresante tanto para usted como para tu estudiante. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudar a aliviar la transición para los dos.



- **Admita que cambiar de escuela puede ser estresante y perturbador.** El cambio es duro y requiere muchos ajustes en el camino. Su hijo puede comenzar a comportarse de maneras que nunca antes había tenido. Sea paciente y dé tiempo para que su hijo se adapte a su nuevo entorno escolar.
- **Asegúrele a su hijo que esta nueva transición será positiva.** ¿Alguna vez has oído hablar de la "Profecía autocumplida"? ¡Ocurre cuando lo que crees que podría suceder realmente sucede! Cuando cambia de escuela, una actitud positiva es importante, no solo para su hijo, sino también para usted. Los niños son perceptivos. Pueden captar sus emociones y actitudes acerca de las situaciones. Permite hablar con su hijo sobre las cosas que le preocupan acerca de la transición a una nueva escuela, pero sus miedos y preocupaciones tienen que estar fuera de la conversación. En su lugar, trate de concentrarse en las oportunidades positivas que va a proporcionar la nueva escuela.
- **Organizar una visita a la nueva escuela.** Trate de conocer a las personas con las que su hijo interactuará (p. ej., su maestro, director, bibliotecario, etc.) y ver los lugares donde su hijo pasará el tiempo (p. ej., el salón de clases, el patio de juegos, el baño, etc.). Cuanto más sepa su hijo sobre su nueva escuela y las personas en él, menos tiene que temer a lo desconocido. Por lo tanto, su hijo será más cómodo y confiado en su primer día.



- **Equilibrar las necesidades físicas y emocionales.** Un niño bien descansado puede manejar el estrés mejor que un niño que está agotado o con sueño. Los niños en edad escolar necesitan de 9 a 12 horas de sueño cada noche. No espere hasta el último minuto para comenzar el nuevo horario de sueño de su hijo; su hijo debe cambiar a su nuevo horario de sueño varias semanas antes de que sea necesario, para acostumbrarse. Otras ideas para mejorar el sueño incluyen hacer mucho ejercicio durante el día (pero no inmediatamente antes hora de acostarse), guardar los dispositivos electrónicos un par de horas antes de acostarse, evitar la cafeína y establecimiento de una rutina a la hora de acostarse.
- **Cree rutinas para que su hijo se entusiasme con ir a su nueva escuela.** Incorporando rutinas utilizado en la escuela anterior de su hijo ayudará a que la nueva escuela parezca más familiar y cómoda. Las rutinas pueden incluir tomarse una foto el primer día de clases, comer un desayuno especial, hacer una alegría matutina, o cualquier cosa que energice y entusiasme a su hijo sobre su día escolar.
- **Respirar.** Cuando finalmente llega el primer día en la nueva escuela de su hijo, las cosas pueden ponerse bastante agitado muy rápidamente. Para asegurarse de que esto no suceda, comience a prepararse la noche anterior. Asegúrese de que su hijo conozca su horario matutino. Tener almuerzos preparados y mochilas empacadas y esperando junto a la puerta. Haga que su hijo también saque su ropa. Preparando las cosas a la noche antes le permite a su hijo tener suficiente tiempo para despertarse, comer un desayuno saludable y respirar antes de emprender la nueva aventura.



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)



- **Conéctese con otros padres y estudiantes.** Anime (pero no fuerce) a su hijo a participar en clubes extraescolares o deportivos. Ser parte de un equipo o grupo social puede ayudar a su hijo a vincularse con otros niños que tienen intereses similares y pueden hacer que su hijo se sienta más parte de su nueva escuela. Los padres pueden conectarse con otros padres, maestros y personal ofreciéndose como voluntarios o uniéndose a la asociación de Padres y Maestros (PTA). Hacer conexiones significativas con otros adultos puede ofrecerle apoyo.
- **Consulte con los maestros y/o consejeros de su hijo si su hijo sigue teniendo dificultades.** La mayoría de los maestros y los consejeros escolares ya han ayudado a muchos niños a superar situaciones difíciles. Es posible que tengan algunas estrategias u otros “trucos bajo la manga” (como emparejar su niño con un “amigo”), eso hará que la transición de su hijo a su nueva escuela sea un poco más fácil.
- **Comunicar.** Mantenga abiertas las líneas de comunicación. Al hacer esto, podrá determinar cómo va la transición de su hijo y dónde está teniendo dificultades. Permita que su hijo comparta sus sentimientos abiertamente y honestamente. Escuche a su hijo y no trate de minimizar nada dicho solo porque puede que no piense que es un gran problema. Si su hijo tiene dificultades para abrirse sobre la transición, traten de hacer una actividad tranquila juntos (como dar un paseo o jugar a las cartas) para darle la oportunidad de hablar.



El cambio es difícil y llevará tiempo para usted y que su hijo se instale en una nueva escuela y una nueva rutina. Pero con paciencia y perseverancia, después de un tiempo, estará mirando hacia atrás y sonriendo ¡porque lo lográste!

**Related Handy Handouts®:**

- [585 – Autorregulación emocional—Una habilidad que beneficia a todos](#)
- [539 – Esté preparado para la temporada de regreso a clases](#)
- [449 – Conceptos básicos de regreso a la escuela](#)
- [398 – ¿Por qué mi hijo no habla de la escuela, incluso cuando yo ¿Hacer preguntas?](#)
- [391 – Estimados padres... 10 cosas que los maestros realmente quieren usted debe saber](#)
- [115 – Cómo Empezar el Año Escolar Correctamente](#)

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)