



# Volver a la rutina: un verdadero trabajo

Ir al colegio no siempre es una actividad que a niños, preadolescentes y adolescentes apasione. Pensar en tareas, trabajos, pruebas maestros y profesores demanda una gran preparación física y emocional. Son los padres quienes deben volcar la mirada positiva sobre lo inevitable potenciando aspectos como el compartir mucho tiempo con los amigos y ver a otros con los que no se cruzaron en dos meses. Este año en particular se suma el nuevo secundario y la capacitación transversal en materia sexual y vial. También palabras nuevas como Colaboratorio y Rueda de Convivencia. Los chicos reinician las clases y por ende los progenitores deben contemplar algunas obligaciones: comenzar con las tareas, volver a inculcar hábitos como levantarse temprano y asistir a las consultas médicas obligatorias.

txt: **Beatriz Priotti**

[revista@cablehogar.com.ar](mailto:revista@cablehogar.com.ar)

**R**etomar la escuela implica mucho más que armar mochilas, alistar guardapolvos y uniformes, forrar cuadernos o carpetas y etiquetar libros de textos. Si bien son días de mucho trabajo que exigen turnos con médicos, exámenes obligatorios de ingreso escolar y gastos en exceso, la vuelta a clases debe ser parte de un proceso que involucra también a los padres como protagonistas y acompañantes. Y aunque parezca una dicotomía, el rol de los progenitores exige ser protagonistas en

tanto son ellos quienes deben volver a inculcar hábitos como levantarse temprano, desayunar y pedirles el cumplimiento de la tarea. Pero a la vez los chicos deben sentir que no están siendo obligados a transitar ese paso sino que están acompañados por ellos.

La exigencia no es sencilla y "lo fundamental, es transmitir una impresión o sentimiento positivo de lo que representa el regresar a clases y acompañar al niño en esta transición de la pileta, los paseos y juegos hasta tanto se produzca la vuelta a horarios de la escuela", señala la psicopedagoga Amalia Scoleri.

Paciencia parece ser la palabra clave al menos para los primeros días de readap-

tación a la escuela porque para los chicos, al igual que para cualquier persona, es difícil retomar exigencias, responsabilidades y compromisos luego de un prolongado receso. En lo que atañe a los tiempos y duración de dicha innovación, la sugerencia es iniciar lentamente desde unos 30 días previos e intensificarlo hasta lograr lo que será la normalidad horaria, en la última quincena. En tanto se recomienda realizar la tarea de vacaciones en las dos semanas previas al inicio del ciclo lectivo: el sentido de la misma es refrescar los contenidos dados anteriormente, basal para la incorporación de los nuevos. Y aclara la profesional que "todos los niños son diferentes

## Dormir y descansar

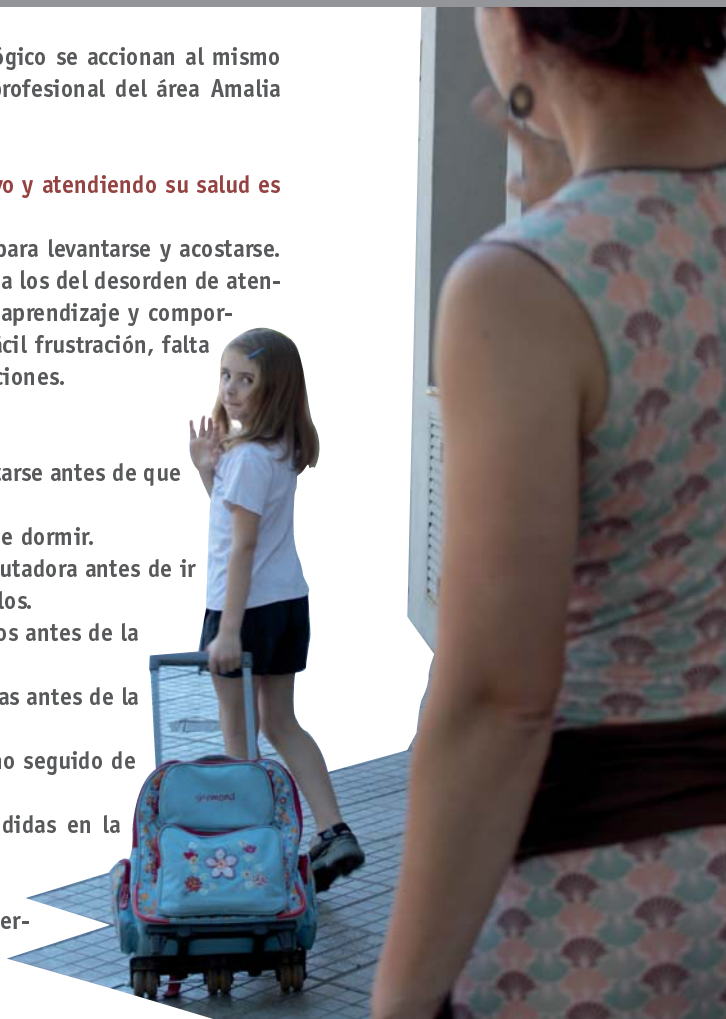
De manera imperceptible el plano psíquico y el pedagógico se accionan al mismo tiempo en la preparación para la vuelta a clases. La profesional del área Amalia Scoleri esboza algunas sugerencias.

**Para que el niño tenga un buen comienzo del año lectivo y atendiendo su salud es necesario:**

- Instaurar en forma progresiva indicadores y hábitos para levantarse y acostarse. La falta de horas de reposo conlleva síntomas similares a los del desorden de atención y los torna más propensos a poseer problemas de aprendizaje y comportamiento. Los síntomas son: cansancio, irritabilidad, fácil frustración, falta de atención y dificultad para controlar impulsos y emociones.

**Para mejorar la calidad del sueño se recomienda:**

- Establecer un horario regular para ir a dormir y despertarse antes de que comience la escuela.
- Evitar ofrecerles comida abundante cerca de la hora de dormir.
- Impedir que los niños estudien o jueguen en la computadora antes de ir a la cama ya que estas actividades pueden sobreexcitarlos.
- Intentar que no se produzcan discusiones con sus hijos antes de la hora de acostarse.
- Obviar darles productos con cafeína al menos seis horas antes de la hora del sueño.
- Establecer una rutina de relajación; puede ser un baño seguido de lectura de un cuento.
- Prescindir de la televisión y la computadora encendidas en la habitación.
- El desayuno correspondiente, evitará que realice ingestas de comida chatarra, llegando a la hora del almuerzo sin inconvenientes. Intentar que las colaciones sean frutas, cereales y bebidas sin azúcar.



en sus procesos de aprendizaje; lo más importante es prepararlos, acompañarlos y darles seguridad. Aquellos que durante el período lectivo asistieron regularmente a clase y no presentaron dificultades para formarse, pueden empezar sus tareas 15 días antes. En el caso de niños que la asistencia fue irregular, con altibajos en sus aprendizajes por problemas de salud, familiares o adaptaciones, sería conveniente consultar con el profesional que corresponda", puntualizó la profesional.

Diferente es el caso para aquellos niños que comienzan a transitar su escolaridad obligatoria. Allí los papás deberán estar preparados y con tiempo suficiente para transitar el período de adaptación. La sugerencia es hacerlo partícipe del armado de la mochila, reconocimiento del uniforme o guardapolvo y evitar la "sor-

presa" de un primer día de clases plagado de elementos y objetos desconocidos.

En el caso de la escuela media no existe la denominada tarea de vacaciones y es muy difícil inducir la reducción de horas de vida nocturna y el levantarse temprano. No obstante es menester que los padres dialoguen con los adolescentes acerca de las responsabilidades de la vuelta a la escuela, en particular con aquellos que cursarán el último año de escolaridad media.

### Escuela media con cambios

La resolución N° 84 del Consejo Federal delimitó las pautas para la elaboración curricular del nuevo secundario. En este marco y desde el próximo año podrán visualizarse algunas modificaciones en ésta modalidad y dentro del denominado

Ciclo Básico. La provincia de Santa Fe tomó los marcos nacionales que permiten garantizar la homologación directa de títulos y se conformaron equipos con un total de 64 coordinadores de distintas disciplinas centrales. Leticia Mengarelli es quien está a cargo de la Coordinación Pedagógica del Ministerio de Educación y asevera que para los padres no habrá grandes cambios en lo que a carga horaria atañe: "son 25 horas reloj, es decir, 38 horas cátedra que se corresponden con lo que ya se está dictando en la mayoría de los colegios". Como siempre sucede con las mutaciones de programas, habrá también que incorporar palabras específicas; en éste caso se trata de términos como Laboratorio y Rueda de Convivencia. El primero de ellos refiere a espacios de experimentación que escapan a la lógica de la clase expositiva ▶

## "Cambios de rutina y nuevas ansiedades"

Acompañar a los chicos para que se sientan seguros y contenidos. Realizar un traspaso lento que permita ir mixturando vacaciones y ciclo lectivo podría ser la clave para un inicio escolar sin pesares. Así lo plantea la pedagoga a Carina Cabo.

Terminar las vacaciones no es fácil, no sólo para los adultos, sino también para los niños. Implica un volver a hacerse cargo de horarios, actividades y espacios que se dejaron de lado casi tres meses atrás.

El comienzo de las clases es un momento crucial para el entorno familiar porque implica cambios de rutinas y nuevas ansiedades ante el ingreso a la escuela. Si se toman precauciones, las familias pueden vivir sin angustias y disfrutar esta transición de tiempo de ocio a la rutina escolar.

Para que no sea vivido como un momento rígido, brusco, algunas de las pautas a seguir podrían ser: conversar con los niños sobre los cambios que deberán afrontar y sobre los horarios en los que se deberán levantar, hacer las tareas, jugar, mirar la TV o ir a dormir ya que un nuevo ritmo de vida les demandará un esfuerzo diferente al realizado durante el verano. También convendría también visitar la escuela, mucho más aún si es la primera vez que irán a ella, recorrerla juntos, conocer los patios, las aulas, saber quién será la maestra para poder disminuir la ansiedad que esto pueda generar. En familia, preparar la mochila y la ropa requerida por el colegio hablando continuamente de esta nueva etapa que se inicia. Y, por qué no, contarles algunos de los propios miedos o experiencias que como alumnos todos hemos pasado.

Dormir bien, desayunar con tiempo, volver a los hábitos normales, a practicar el deporte elegido, a la rutina que se dejó en diciembre, requiere de un esfuerzo de los chicos y de los padres.

Sin embargo, si se mantienen ciertas actividades que se practicaban en el verano, si se permite a los niños seguir con las amistades que nacieron en algún viaje, si gradualmente se realizaron las tareas encomendadas por la maestra del año anterior, el nuevo período será vivido de forma progresiva e imperceptible para el niño.

El diálogo con ellos sobre el cambio que están afrontando es una herramienta que podrá servir para demostrarles que una etapa que empieza, implica ir dejando atrás otra no menos fructífera y, en definitiva, hacerles ver que crecer cuesta trabajo.

**Carina Cabo de Donnet**  
Pedagoga

tradicional. Allí el docente, lejos de cumplir con la función de "suministrar" conocimiento, se ubica como quien coordina búsquedas individuales y grupales, acompaña procesos, asesora en las elecciones, estimula la creatividad, acerca informaciones necesarias. En tanto la Rueda de Convivencia engloba a aquellos espacios de encuentro, intercambio y producción de propuestas orientadas a la construcción de la convivencia escolar en las escuelas de educación secundaria.

Dentro de la modalidad Técnica sí se prevé el incremento de horas cátedra para los establecimientos que no contaban con Trayectos Técnicos completos.

### Educación vial

Con una fuerte impronta transversal, educación sexual y educación vial serán parte de la currícula. "Ambos temas se vinculan. El primero refiere al cuidado de sí mismo y el segundo a la construcción de vínculos y relaciones; en este caso del



espacio público, que es el del tránsito", señala la funcionaria. Durante años los conocimientos acerca de la responsabilidad vial pasaron simplemente por aprender las señales de tránsito. "Este es el aspecto menos interesante de una formación en seguridad vial y por ello ahora se constituirá desde el conjunto de las disciplinas", señala Mengarelo. También señala que la temática "se incluye en los diseños curriculares de los niveles inicial, primario y secundario". Para su óptima instrumentación desde Nación se elaboró un material que se distribuirá en todas las escuelas así como documentales realizados por el Canal Encuentro.

Según explicita el diseño curricular elaborado el nuestra provincia, "la propuesta es formar al ciudadano que transita, cualquiera sea el medio o la forma que utilice para desplazarse, abordando las normas de tránsito en el marco de una reflexión sobre la articulación entre los problemas de circulación, las normas pensadas para resolverlos y el contexto geográfico específico".

### Educación sexual

1800 docentes de todas las áreas reci-



bieron capacitación del Ministerio de Educación santafesino, tendiente a naturalizar el abordaje de esta conflictiva temática que desde el presente año será transversal en la escuela; esto equivale a decir que todos los estamentos deberán abordarlo y a su vez hacerlo desde todas las áreas (matemática, lengua, historia, etc). Los contenidos y objetivos están especificados y se centran en el "respeto de sí mismo y de su cuerpo, con sus cambios y continuidades en su aspecto, emociones y sentimientos; así como la prevención de diversas formas de vulnera-

ción de derechos".

Para los padres será ésta una importante innovación y en todo caso deberán estar preparados para las preguntas e inquietudes que puedan surgir desde la misma escuela. Gloria Schuster es miembro del equipo de Educación Sexual Integral y detalla que "en el nivel Inicial se trabajará el reconocimiento del cuerpo, de la privacidad y la intimidad. La meta es la prevención del abuso y advertir al niño sobre cuando una caricia puede molestar o hacerlo sentir mal, a discernir acerca de cuándo y cuáles son los secretos que debe contar o guardar". Otro de los contenidos inherentes a las salas del jardín es el sexismo en los juguetes, es decir analizar y evitar situaciones estigmatizantes en cuanto al género: "acunar, mimar o manejar camiones, pueden ser proyectos de vida de uno u otro sexo", manifiesta la capacitadora. Las docentes trabajarán materiales que les permitan analizar situaciones como: "un patio con nenas jugando a la rayuela, un nene que está mirando y al que lo invitan a jugar. A partir de ese suceso pensar si se anima o no, si le gusta o no,

si está bien o mal que juegue o que no lo haga".

En la primaria se profundiza el estudio del cuerpo haciendo hincapié en los cambios: pubertad, aparatos genitales y cambios en las vinculaciones sociales. Esto último explica el por qué "de repente les gusta más estar con sus compañeros y adoptar determinada forma de hablar", aclara Schuster. También se continuará con el abordaje de situaciones relacionales incómodas y una mirada crítica sobre el impacto de los medios masivos de comunicación, los estereotipos de belleza y como éstos influyen en la sexualidad.

En tanto en la educación media se detallarán los métodos anticonceptivos, las enfermedades de transmisión sexual, las múltiples dimensiones de la violencia, la trata de personas y la homofobia. Pero también en este estamento se tomarán a las tecnologías como parte de la cotidianidad adolescente y por ende, "uno de los ejes es la prevención del abuso abordando el impacto de las TIC en la facilitación del encuentro con desconocidos y el derecho a la intimidad", concluye ■



**UAI**

**Universidad Abierta Interamericana**

El futuro sos vos.

Excellencia Académica Reconocida Nacional e Internacionalmente  
Reconocida Internacionalmente por la acreditadora COAIE (Washington, USA)

SEDE ROSARIO

Sede Administrativa  
Av. Pellegrini 1816 (2000) Rosario  
Tel.: (0341) 4408010 - 4477220/21

uairosario@vaneduc.edu.ar



**INSCRIPCIÓN**

**2011**

**NUEVA CARRERA**



Localización Roca

## LIC. EN RELACIONES PÚBLICAS

| 4 años

CHARLAS INFORMATIVAS 2011

Jueves 10 y 24 de Febrero 18.30 Hs.

Jueves 10 y 17 de Marzo 18.30 Hs.

Localización Roca. Av. Pellegrini 1618. Rosario



Profesionales creativos y emprendedores, preparados para enfrentar con éxito el creciente fenómeno de la comunicación relacional. Con amplio dominio de la gestión vincular entre organizaciones públicas y privadas, capacidad para organizar eventos, gestionar situaciones de crisis, y generar espacios de confianza con el público interno y externo de la organización que represente.

OP 3648

**Aprender es mucho más que estudiar**