CLEMENTINA
VUELVE AL COLEGIO

Por: María José Camiruaga I.
Psicóloga Infantil
@psicologa.mariajosecamiruaga

Ilustraciones: @manka_kasha
Diseño: Ximena Sahli
Corrección de textos: Carla Mujica
y Alejandrina Eyzaguirre

Clementina, esa niña como tú, ¡va a volver al colegio en unos días más!

Cuando le contaron, Clementina rápidamente comenzó a imaginar cómo sería volver a clases. Recordó cuando jugaba con sus amigos, su sala de clases, cómo era estar con sus profesoras, ¡y muchas cosas más! ¡Clementina se sintió muy contenta mientras recordaba todas éstas cosas!

Pero mientras se imaginaba
todo esto, Clementina comenzó
a tener algunas dudas.

Ella, ya había aprendido que
cuando tenía dudas sus papás la
podían ayudar. Cuando ellos la
escuchaban y le explicaban lo
que iba a suceder, se sentía
más tranquila y segura.

Es por esto, que Clementina
fue corriendo a la cocina, donde
estaban sus papás y les preguntó
algunas cosas que no entendía:

“¿Voy a tener que ir con mascarilla
a clases? ¿Cómo nos vamos
a cuidar? ¿Van a ir todos mis
compañeros al colegio?”. Y así
muchas otras preguntas más.

Sus papás le respondieron todo lo que sabían, y quedaron de averiguar con la profesora de Clementina sobre las cosas que tenían dudas.

Clementina ya se había dado cuenta que mientras siguiera el coronavirus las cosas no iban a ser igual que antes, aunque a ella le hubiese gustado.
Lo bueno, es que ahora podía volver al colegio, y eso la ponía muy contenta.

¡Por fin llegó el día de ir al colegio! Clementina tenía muchas ganas de ir a clases, pero también estaba un poco nerviosa. La noche anterior le había costado mucho quedarse dormida por lo mismo.

Esa mañana se arregló muy rápido. Tanto que estaba lista antes que sus para salir.

Cuando llegó al colegio estaba emocionada. ¡Había pasado mucho tiempo desde la última vez que había estado ahí!

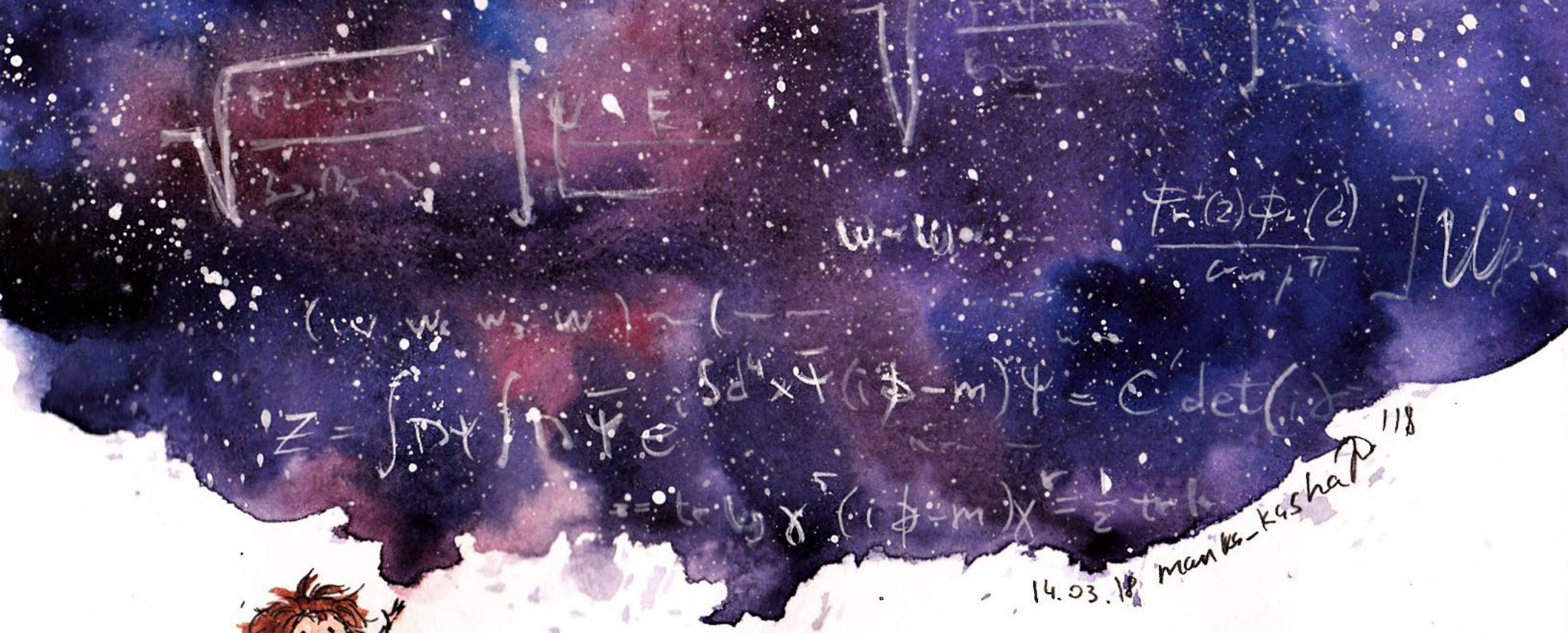
Cuando su mamá la llevó a su sala, Clementina empezó a sentirse nerviosa.

Había estado muchos meses en la casa con sus papás, y ahora tenía que quedarse en el colegio.

Clementina no había imaginado iba a sentirse así. De repente, se agarró fuerte de su mamá, sin ninguna intención de dejarla ir.

Para saber qué era lo que pasaba, la mamá de Clementina se agachó y la miró a los ojos. “¿Qué pasa Clementina?”- le preguntó.

Clementina, que seguía agarrada muy firme a su mamá, le dijo preocupada: “¡No quiero que te vayas!, ¡estoy nerviosa!”

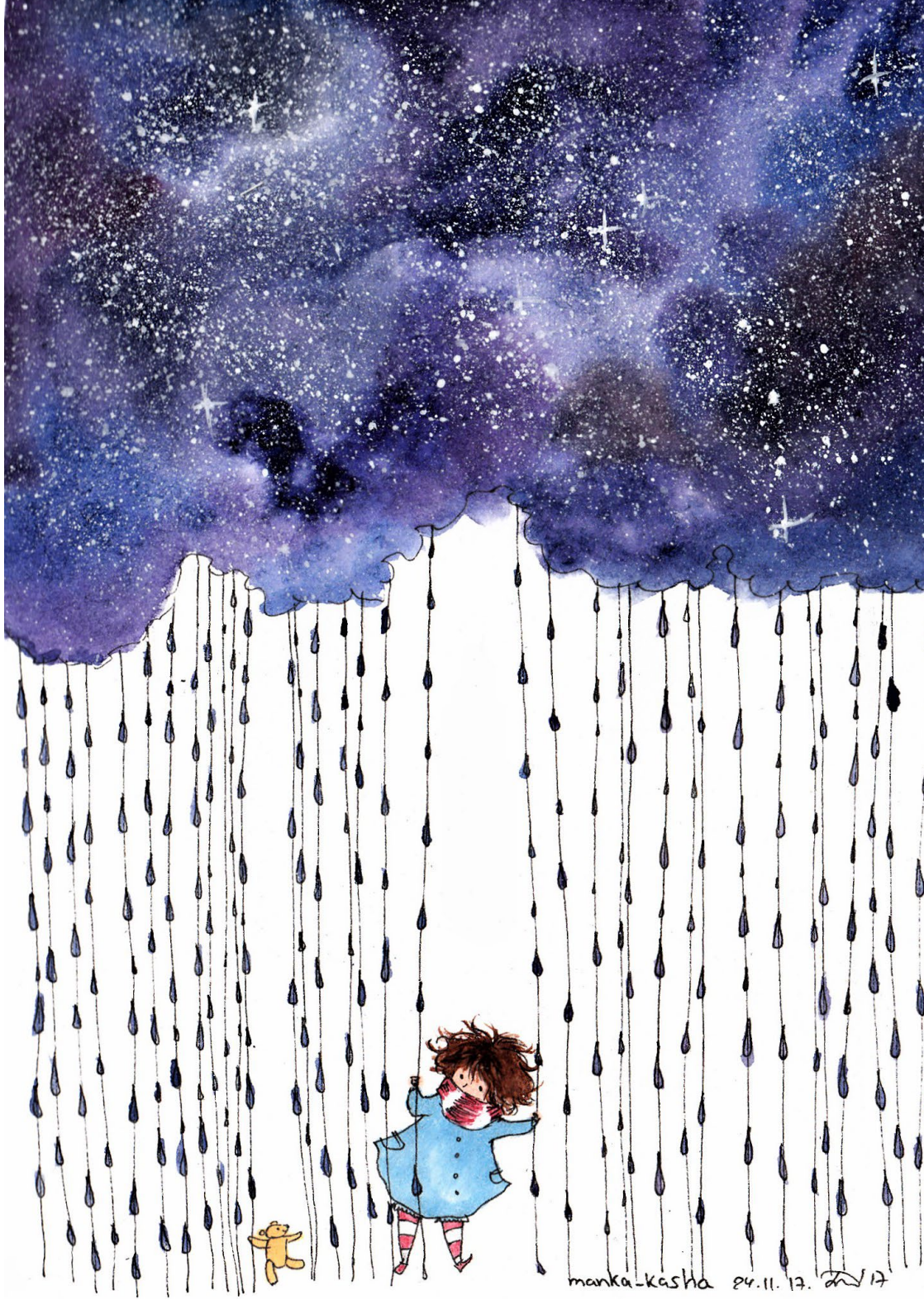


La mamá de Clementina entendío que esto podía ser difícil para algunos niños, y le dijo: -“Clementina, veo que estás preocupada. Me imagino que en este tiempo te acostumbraste a estar en la casa con nosotros, pero recuerda que lo pasabas muy bien en el colegio y que han tomado las medidas necesarias para cuidarte mientras estés aquí.

Ahora vas a poder jugar con tus compañeros y en la tarde estaremos todos juntos en la casa otra vez. Mientras estés en el colegio el señor oso te puede acompañar. Él también tiene muchas ganas de aprender y pasarlo bien, ¡igual que tú!”

Clementina de a poco fue soltando a su mamá. Ella tenía razón. Sería entretenido estar un rato en el colegio, donde podría aprender y compartir con sus profesoras y compañeros, y después irse a su casa.

Antes de que su mamá se fuera, le dio un fuerte abrazo y muchos besos para despedirse.
Cuando iba a entrar a su sala, se dio cuenta que todavía estaba un poco nerviosa. Pensó que quizás la única forma de que pasara, era entrar y ver qué sucedía.



Clementina recordó que cuando estaba nerviosa le servía mucho tomar aire contando hasta cinco y botarlo lentamente. Después de hacerlo algunas veces, se sintió más tranquila. Apretó fuerte al señor oso y entró a su sala.

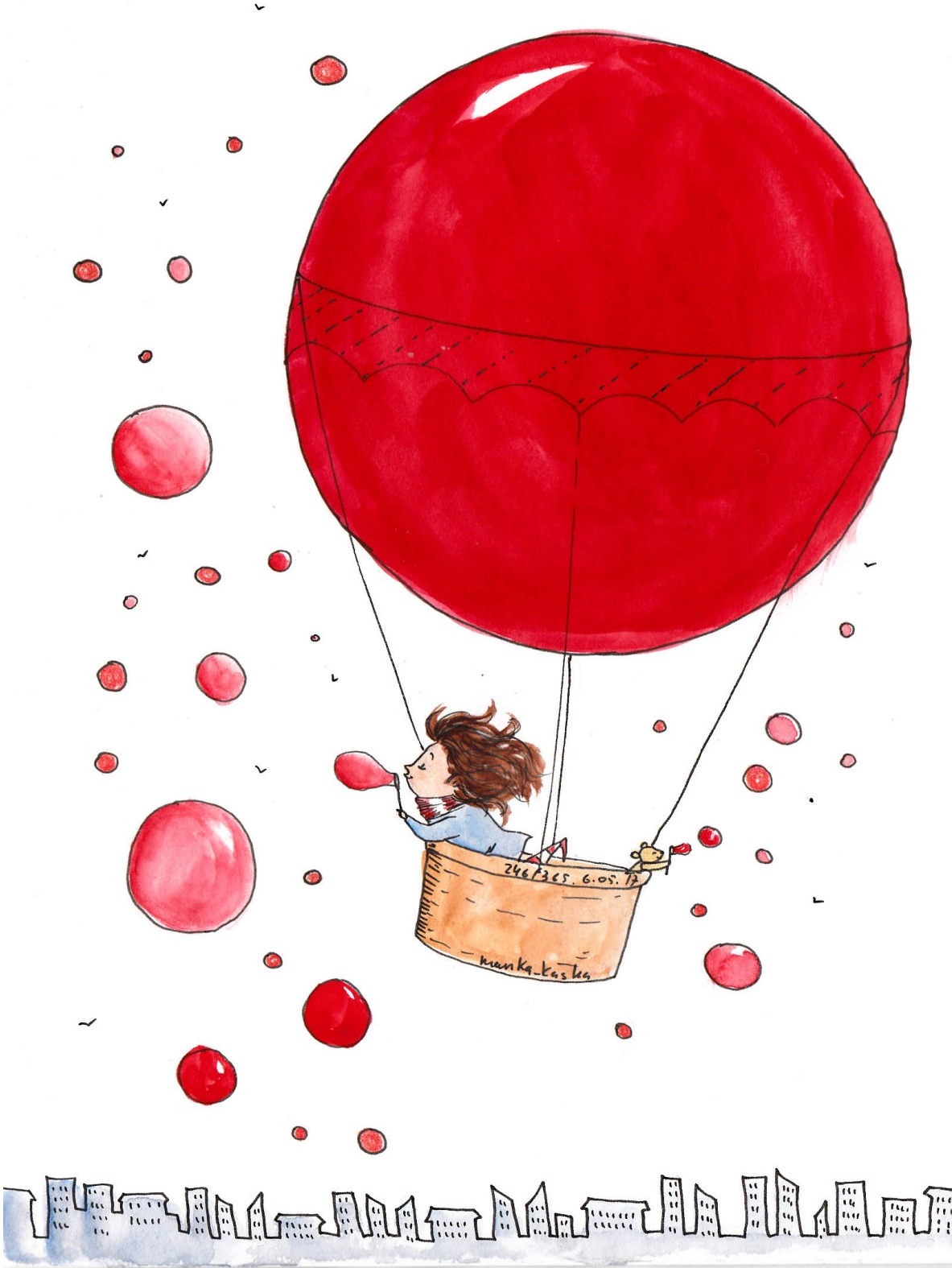
Cuando sus profesoras y compañeros la vieron, la saludaron a la distancia, ¡pero con mucho cariño!

Clementina se puso muy contenta de ver y compartir de nuevo con sus compañeros y profesoras.

Ese primer día de clases le enseñaron muchas cosas nuevas sobre cómo iba a funcionar el colegio. Por ejemplo: cómo lavarse las manos, la importancia de ocupar mascarilla, mantener la distancia con las personas por ahora y muchas otras cosas más.

A Clementina le costó algunos días acostumbrarse de nuevo al colegio, y a las cosas nuevas que debiera hacer mientras estuviera el coronavirus por ahí.

Después de algunos días, ya se sentía preparada para tener muchas nuevas aventuras con sus compañeros, el señor oso y para seguir aprendiendo muchas cosas.



¿Sabes cuándo vas a entrar al colegio?

Cierra tus ojos e imagínate que estás ahí: ¿Cómo te imaginas ese día? ¿Cómo crees que te vas a sentir en ese momento?

¿Tienes dudas de cómo van a funcionar las cosas? ¿A quién puedes preguntarle?

¿Cúales son tus mejores recuerdos del colegio?

¿Qué tienes ganas de hacer cuando vuelvas al clases?

¿Cómo podrías ayudar a tus compañeros o compañeras si se ponen nerviosos (as) al volver al colegio?

Recuerda las cosas que son importantes para cuidarte y cuidar a los demás:

- Lávate las manos muy seguido.
- Ocupa mascarilla.
- Mantén distancia social.
- Conversar acerca de lo que estás sintiendo con un adulto si necesitas compañía.
- Píde ayuda cuando la necesites.

PARA LOS PAPÁS

Algunos lineamientos generales sobre el manejo de la ansiedad de separación al entrar al colegio.

---

1. Es importante recordar que todos los niños son únicos y han tenido vivencias muy distintas este tiempo. Estas son solo sugerencias generales para prepararlos mejor para entrar a clases.
2. Anticipar lo que sucederá. Dar espacios para conversación y para que puedan resolver sus dudas.
3. Ayudarlos a discriminar lo que sienten y poner sus emociones en palabras.
4. Validar sus emociones. Por ejemplo se puede decir: entiendo que estés nervioso(a).
5. Darle seguridad con respecto a la posibilidad de contagio. Mostrarles las medidas de cuidado que se están tomando.
6. Entregar visión optimista del futuro. Recordarles que ésto será así por un tiempo, que tiene fin.

PARA LOS PAPÁS

Algunos lineamientos generales sobre el manejo de la ansiedad de separación al entrar al colegio.

---

7. Si ven que su hijo(a) está muy ansioso(a), se puede intentar ir a dar una vuelta juntos al establecimiento educacional antes de comenzar las clases.
8. Fijar nuevas rutinas y ser constantes con ellas.
9. Se puede enviar al niño(a) con algún elemento o muñeco que le recuerde su casa.
10. Monitorear nuestras propias emociones como padres para poderles transmitir seguridad y confianza.
11. Cumplir con las promesas que se hagan.
12. Tener en cuenta que éste es un proceso gradual y pueden haber retrocesos.

PARA LOS PAPÁS

Objetivos abordados en el cuento

1. Fomentar el diálogo con los niños y apoyar la entrega de información adecuada a su edad.
2. Normalizar emociones que pueden sentir en estas circunstancias y fomentar diálogo sobre emociones.
3. Anticipar la vuelta a clases y conversar acerca de las condiciones en que se realizará, para así disminuir la ansiedad en niños.
4. Visibilizar las preocupaciones frente a este nuevo escenario.
5. Motivar el aprendizaje.
6. Fomentar conductas prosociales.

María José Camiruaga I.

Psicóloga Infantil
ps.mjcamiruaga@gmail.com
@psicologa.mariajosecamiruaga

Ilustraciones

@manka_kasha

Diseño

Ximena Sahli
xsahli@gmail.com