

Consejos para que la «vuelta al cole» sea más llevadera

- **ARHOE-Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles ofrece una serie de consejos, tanto para los padres como para los niños, con el fin de que la vuelta al colegio sea menos dura.**
- **Despertarse antes, no trasnochar, revisar las tareas con antelación, organizar los materiales, o disminuir las horas de televisión son algunos de los consejos que ARHOE sugiere para las vísperas de la «vuelta al cole».**

Madrid, 5 de septiembre de 2016. A pocos días del inicio del curso escolar, **ARHOE** recuerda una serie de recomendaciones con el fin de hacer más llevadera la vuelta a la normalidad y evitar así los efectos que en los niños produce la «vuelta al cole».

Según **José Luis Casero**, presidente de ARHOE, «gestionar adecuadamente nuestro tiempo y el de nuestros hijos es la mejor manera de evitar que la vuelta a la normalidad se haga cuesta arriba. Las semanas previas a la “vuelta al cole” deberían servir como periodo de transición entre las vacaciones y el regreso a la rutina diaria. Sin embargo, la realidad es que cuando nos encontramos a pocos días de la vuelta al colegio, muchos niños siguen sin cogerle el pulso a la normalidad».

Para ello, ARHOE ofrece una serie de consejos para hacer más amena la «vuelta al cole» de los niños:

1. Despertarse antes. Al menos la semana previa a la vuelta al cole, deberíamos intentar que los niños fueran progresivamente adelantando su hora de despertar con el fin de que cuando llegue el día de reincorporarse a las aulas no tengan sensación de haber dormido poco y estén cansados.

2. Adelantar la hora de las cenas. Poco a poco debemos irles acostumbrando a los horarios que seguirán durante el año, por eso adecuar el horario de las cenas facilitará que los niños se acuesten a una hora razonable y por consiguiente adelanten su hora de levantarse.

3. No trasnochar. Durante las vacaciones los niños han retrasado su hora de irse a dormir, por ese motivo debemos acostumbrarles a que la hora de acostarse tiene que ser más temprana. Dormir una media de 9-10 horas les permitirá que rindan adecuadamente en el colegio y no estén cansados durante su jornada.

4. Revisar las tareas con antelación. Las tareas que los colegios mandan a los niños para que se mantengan en contacto con los contenidos aprendidos durante el curso suelen ser una pesadilla para los más pequeños. Por eso muchos deciden dejarse parte de ellas para los últimos días de las vacaciones. Lo ideal habría sido que las hubieran ido realizando paulatinamente. En el caso de que esto no haya sucedido, lo aconsejable es establecer un plan para evitar que el niño el último día tenga que realizarlo todo de prisa y corriendo.

5. Organizar con tiempo los materiales. Debemos evitar que la última noche del niño se convierta en una experiencia negativa y que empiece su primer día de colegio poco motivado. Si poco a poco vamos preparando los materiales que llevará en su mochila (los libros, preparar y comprar los materiales del estuche, la ropa que llevará puesta, etc.), el niño no tendrá una sensación tan negativa.

6. Llevar rutinas. Es importante intentar que las semanas previas a la reincorporación a los menesteres diarios los niños sigan unos horarios y planifiquen en la medida de lo posible sus últimos días de vacaciones. Pasar de jornadas descontroladas y sin horarios a unas rutinarias y con horarios muy marcados puede en ocasiones producir trastornos anímicos en los más pequeños.

7. Tener una vida activa. Es recomendable que los niños no pasen del sedentarismo típico de las vacaciones a la actividad absoluta de las jornadas escolares. Deberían tener unos días de adaptación en los que es recomendable que realicen actividades fuera de casa, lean y lleven a cabo actividades que requieran una mínima activación de los sentidos para que de esta manera empiecen la escuela con fuerza y mayor energía.

8. Disminuir horas de TV y dispositivos digitales. Durante las vacaciones de verano la televisión, los móviles o las tabletas se convierten en un amigo más para los pequeños de la casa. Se pasan delante de estos aparatos gran parte del día sirviéndoles así de entretenimiento. Los últimos días que les quedan de descanso deberían relegar este tipo de distracción y diversión a un segundo plano. Estos aparatos están bien para un periodo corto de tiempo, un máximo de 30-60 minutos diarios, y siempre que además de servir de distracción se complementen con la formación.

Por unos horarios más racionales

La necesidad de unos horarios racionales tiene como objetivos prioritarios: conciliar nuestra vida personal, familiar y laboral; aumentar la productividad; apoyar el rendimiento escolar; favorecer la igualdad; disminuir la siniestralidad; facilitar la globalización; mejorar nuestra calidad de vida; cuidar y mantener hábitos saludables; dormir el tiempo suficiente, y, en definitiva, dar mayor valor al tiempo. Todo esto

pasa, ineludiblemente, por racionalizar nuestros horarios, para hacerlos convergentes con los países de economías más avanzadas.

Sobre ARHOE

ARHOE-Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles es una entidad sin ánimo de lucro, cuyos fines son concienciar a la sociedad sobre el valor del tiempo y la importancia de su gestión, y promover medidas que faciliten una racionalización de los horarios en España. Entre los socios de ARHOE, contamos con representantes de diferentes instituciones y entidades, ministerios, comunidades autónomas, empresarios, sindicatos, universidades, sociedad civil, etc.

Para más información de ARHOE

91 703 42 65

info@horariosenespana.com

comunicacion@horariosenespana.com