

Vuelta al cole y plan de estudio

Septiembre en familia y un calendario para llegar bien al examen

Se acaba el verano y en casa se nota: horarios descolocados, mochilas por comprar, nervios por el nuevo curso. Algunos niños esperan septiembre con ganas y otros con un nudo en el estómago, sobre todo si cambian de colegio, de etapa o de grupo. Unas semanas después llegan los primeros exámenes y, con ellos, las tardes de agobio y el «no me da tiempo». La vuelta al cole no tiene por qué ser una batalla. Con algo de anticipación, rutinas sencillas y un plan para repartir el estudio, la adaptación suele ser más llevadera. Esta ficha reúne ideas para preparar septiembre en familia y un método para organizar el estudio antes de un examen.

Para qué te sirve esta ficha

- Preparar la vuelta al cole con calma y sin amenazas.
- Facilitar la adaptación de los primeros días.
- Organizar el estudio para llegar al examen descansado.

01 – Ocho claves para septiembre y los exámenes

Ajusta los horarios antes de empezar

Una o dos semanas antes, id adelantando poco a poco la hora de acostarse y de levantarse. El cuerpo necesita unos días para adaptarse.

Adelantar quince minutos cada dos o tres días hasta llegar al horario del curso.

Anticipa lo que va a encontrar

Hablad del nuevo curso, del aula o del profesorado, sobre todo si cambia de colegio o empieza por primera vez. Quedar antes con algún compañero rompe el hielo.

Pasar por delante del colegio nuevo un día de paseo y contarle cómo será la entrada.

Convierte el material en un ritual

Preparar y personalizar la mochila juntos ayuda a asociar el cole con algo agradable, nunca con amenazas o broncas.

Forrar los libros una tarde con música y elegir juntos las etiquetas.

Despedidas tranquilas, recogidas con interés

Por la mañana, una despedida breve y cálida, siempre despidiéndote (irte a escondidas le inquieta más); por la tarde, preguntas abiertas en lugar de «¿qué tal?». Muchos niños cuentan más tarde, en la bañera o antes de dormir.

Un gesto propio, como un beso en la mano «para guardarlo en el bolsillo», y luego «¿qué ha sido lo mejor de hoy?».

Divide la materia

Para estudiar, partid cada asignatura en trozos pequeños, de unos diez o quince minutos de estudio cada uno, y numeradlos.

El tema de ciencias en seis trozos: tres apartados, dos esquemas y una página de ejercicios.

Repártela en el calendario

Colocad los trozos en los días que quedan hasta el examen, empezando por lo más difícil y dejando sitio para dar al menos dos vueltas.

Con diez días por delante, trozos nuevos los seis primeros y repaso los cuatro últimos.

La víspera, repasar y dormir

El día antes, solo esquemas y un repaso tranquilo. Mejor acostarse a una hora razonable que estudiar de madrugada: el descanso ayuda a recordar.

Repasar los esquemas después de cenar y dejar la mochila preparada.

Coordinaos con el colegio

Mantened el contacto con el profesorado para saber cómo va y detectar pronto cualquier dificultad.

Pedir una tutoría en octubre aunque todo parezca ir bien.

02 – Una tarde de estudio que funciona

- 1 Merienda y descanso primero.** Llegar del cole y ponerse directamente a estudiar suele costar más. Un rato para comer algo y moverse ayuda.
- 2 Siempre el mismo sitio.** Una mesa ordenada, con buena luz y el móvil fuera de la vista.
- 3 Trozos con pausas.** Estudiar un trozo, descansar unos minutos, y pasar al siguiente. Tachar cada trozo hecho motiva.
- 4 Comprobar lo aprendido.** Explicarlo en voz alta como si dieras la clase tú, hacerse preguntas o contárselo a alguien de la familia. Si no sabe explicarlo, ese trozo necesita otra vuelta.
- 5 Cerrar la tarde.** Revisar lo que queda para mañana y dejar un rato libre antes de cenar.

03 – Errores frecuentes

- Usar el cole como amenaza durante el verano: «ya verás cuando empiecen las clases».
- Quitar importancia a sus nervios o prometer lo que no sabes («seguro que te toca con tus amigos»).
- Dejar todo el estudio para los dos últimos días, o sentarte a hacerle los deberes en vez de acompañar.
- Valorar solo la nota: un examen no dice lo que vale, y el esfuerzo y la organización también cuentan.

04 – Mi calendario hasta el examen

Escribe la asignatura y la fecha del examen. Reparte los trozos numerados por días, deja al menos dos días para repasar y tacha cada trozo cuando lo termines.

Día	Trozos que toca estudiar	Repaso	Hecho	Cómo me he sentido

Cuándo pedir ayuda

Es normal que las primeras semanas haya más cansancio, irritabilidad o ganas de quedarse en casa: es adaptación, y no va en línea recta. Si se alarga más de unas semanas, hay miedo intenso a ir al colegio, dolores de tripa o de cabeza cada mañana, cambios bruscos con sus amistades o estudiar le cuesta muchísimo a pesar del esfuerzo, consultadlo con el colegio y con una psicóloga infantil.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Fobia escolar y absentismo](#) · [Acoso escolar: cómo ayudar a tu hijo](#) · [Terapia infantil](#)