**Una gran idea para ayudar a niños y a adolescentes en la transición de un nuevo año lectivo**

Nuevas clases, nuevas rutinas, nuevos profesores y nuevos horarios hacen que el regreso a clases provoque más energía en los chicos y chicas. Pero, así como el olor de auto nuevo se va desvaneciendo conforme se lo anda, la emoción de regresar a clases también se va desvaneciendo. A algunos, la emoción les dura una semana y a otros unas pocas horas. En este momento comienzan a aparecer los sentimientos de inseguridad, los miedos, los conflictos y las desilusiones que el verano logró opacar frente a situaciones como:

- Bullying.

- Experimentar un rompimiento de relaciones con sus amigos.

- Rompimientos de relaciones amorosas.

- Pérdidas en áreas académicas, artísticas, deportivas, otras.

Por estas razones, cuando un nuevo ciclo escolar comienza también empiezan estas circunstancias que traen altibajos. ¿Qué se podría hacer en la casa cuando un hijo empieza a bajonearse por estos aspectos? Como padres, ¿qué podemos decir o hacer?

La cruda verdad es que se debe aceptar que no siempre podremos saber qué tan mal puede sentirse mi hijo o por qué se pone tan triste. Otras veces ni siquiera estaremos cerca de ellos cuando experimenten profundas frustraciones o desilusiones. Sin embargo, aun cuando no puedas saber o estar para ellos, existe una manera de brindarles apoyo y fortaleza: Un regalo de regreso a clases.

Tal como se alista todo el material necesario para regresar a clases, se puede crear un libro de lectura. Este libro no se encuentra en ninguna librería y tampoco cuesta mucho. El único precio es el valor de tu tiempo. Este libro de lectura es creado por los padres para el hijo y contiene imágenes especiales como familia y frases inspiradoras. Es algo que puede ser una fuente de ánimo y ayuda para cuando les duela el corazón, cuando se sientan inseguros o cuando se sientan perdidos. Frases como, por ejemplo: “La vida está llena de altos y bajos. Cuando sientas que la cuesta de la montaña se pone dura, lee este libro y te ayudará a recordar lo verdaderamente importante. ¡Ánimo hijo!” La idea es que el libro tenga contenido que los anime.

Algunas ideas de contenido para el libro podrían ser:

1. Un poema o un pasaje favorito.

2. Historias que le permitan sentirse mejor acerca de alguien famosos como un deportista, artista o músico.

3. Historias inspiradoras para animarle a alcanzar sus metas. Puede ser la historia de alguien a quien tu hijo admire.

4. Letras de canciones inspiradoras, así como de letras de canciones que a tu hijo le guste y tengan un mensaje positivo.

5. Una nube de palabras como esta:

Tal como el libro, el efecto de esta nube de palabras debe ser recordarle el valor que tiene en sí mismo para cuando sienta que le falta creer en él/ella.

6. Historias de bebé: Escribe historias de tu hijo cuando era bebé preferiblemente de esas historias que él/ella sería muy pequeños para recordar.

7. Tarjetas de afirmación: Crea tarjetas con frases motivacionales y pégalas en el libro.

8. Fotos: Crea collages de fotos que recuerden momentos felices.

9. Momento inolvidable: Escribe un recuerdo inolvidable que tengas de tu hijo y que lo pueda hacer sentir apreciado.

Cuando hayas terminado de hacer el compilado, dale a tu hijo como un regalo de regreso a clases. Mientras tu hijo lo revisa, explícale por qué lo hiciste. No olvides mencionar que es como un recurso para que lo revise cada vez que se sienta triste o invadido por el día a día. Alienta a tu hijo a agregar material en este libro conforme pasa el año escolar pues este libro narra una historia con un final feliz.

Fuente:<https://www.boystown.org/blog/Pages/Back-to-School-Gift.aspx>

Traducción: Andrea Carrera P. Counsellor BSQ.