



COLAPSO DE LA RESTRICCIÓN DESPUÉS DE LA ESCUELA

Por qué sucede y cómo apoyar a su hijo



¿QUÉ ES EL COLAPSO DE RESTRICCIÓN DESPUÉS DE LA ESCUELA?

Muchos niños aguantan todo el día en la escuela, gestionando las expectativas, las normas, el aprendizaje y las situaciones sociales, además de reprimir emociones como la frustración o la ansiedad. Al llegar a casa, se sienten lo suficientemente seguros como para liberar las emociones que han estado reprimiendo durante el día. Esto puede manifestarse como crisis nerviosas, lágrimas, irritabilidad o retraimiento.



POR QUÉ ES IMPORTANTE ENTENDER

- El colapso de la contención demuestra que su hijo se siente seguro con usted. Al regresar a la comodidad y seguridad de su hogar, se siente lo suficientemente cómodo como para liberar las emociones que ha estado reprimiendo durante el día.
- No es una señal de mal comportamiento: es simplemente una liberación emocional.
- Es de gran ayuda que los padres puedan identificarlo como una salida después de la escuela y responder con empatía en lugar de frustración.



SEÑALES QUE PODRÍAS NOTAR

- Estallidos emocionales como lágrimas repentinas o rabietas después de la escuela.
- Cambios de comportamiento como lloriqueos, irritabilidad, gritos o arrebatos por cosas pequeñas.
- Negarse a hablar o apagarse.
- Apego o necesidad de consuelo adicional.
- Es importante tener en cuenta que el cansancio, el hambre o la sobreestimulación también pueden contribuir o empeorar estos episodios.



CÓMO PUEDES AYUDAR

- Reconocer y validar sus sentimientos: comprender que el comportamiento es una respuesta normal al estrés del día y no a una señal de mala conducta.
- Satisfacer las necesidades básicas permitiendo 20 a 30 minutos de descanso, juego y una merienda antes de preguntar por la escuela.
- Cree un entorno tranquilo con un espacio o actividad tranquila para ayudarlos a desestresarse.
- Bríndele consuelo con afecto físico (abrazos, caricias) o simplemente con una presencia tranquila.
- Ofrezcales opciones y permítales decidir entre opciones como tiempo de tranquilidad, juego al aire libre o lectura.
- Sea paciente y comprensivo: espere hasta que estén listos para hablar y permítales expresar sus emociones sin juzgarlos.
- Enseñe habilidades de regulación emocional y ayúdelos a identificar y gestionar sus emociones de manera saludable, como respirar profundamente, dibujar, moverse, etc.
- Establezca rutinas predecibles que reduzcan el estrés y faciliten las transiciones.
- Mantenga las tardes sencillas y evite sobrecargarse de actividades.



CONSEJOS PARA COMPARTIR CON LOS NIÑOS

- Tómate un descanso, date un tiempo de inactividad y haz algo relajante.
- Mueve tu cuerpo: libera el estrés del día montando en bicicleta, jugando baloncesto, bailando, salir a caminar o a correr, estirarse o "simplemente relajarse".
- Reponga fuerzas con un refrigerio saludable como fruta, yogur o galletas y queso con un poco de agua.
- Comparte tus sentimientos con un amigo, padre o hermano.
- Recuerda que es normal sentirse cansado, irritable o abrumado después de la escuela. No estás solo.

RECORDATORIO IMPORTANTE

Sigue el ejemplo de tu hijo. Deja que te diga y te muestre lo que necesita. Puede ser un tiempo a solas o simplemente estar cerca, sentado con él en silencio y nada más. Deja que sea tu guía mientras se reencuentra y reconecta.

