

Cuando te dice: ‘Mamá, no te vayas’



Una pequeña guía para acompañar la despedida del cole sin negar lo que siente ni alargarla indefinidamente.

Pequeños
pasos
grandes
historias



Mimorssori



calma para momentos difíciles



Tú ves lágrimas. Él puede estar diciendo muchas cosas.

Cuando aparece el:
'No te vayas'
no siempre hay una única razón.

*Te voy a
echar de menos.*



*No sé qué va
a pasar ahora.*



*Hoy estoy
cansado.*



*Este cambio
todavía
me cuesta.*



*Preferiría
quedarme contigo.*



Antes de intentar que deje de llorar,
podemos preguntarnos qué necesita atravesar.

No necesitas conseguir que deje de llorar antes de irte.

Cuando le vemos pasarlo mal, es normal querer solucionarlo rápido.

Y entonces aparecen frases que casi todos hemos dicho alguna vez:

“No llores.”

“No pasa nada.”

“Mira, todos los demás ya han entrado.”

Las decimos intentando tranquilizar. Pero quizá ahora mismo no necesita que le convenzas de que está bien.

 Puede necesitar saber que has entendido que separarse le cuesta.

Una frase que puede ayudarte:

“Veo que hoy te cuesta despedirte.”

Reconocer una emoción no la hace más grande. Le pone palabras.

Pequeños
pasos
grandes
historias



Cuando no sepas qué decir, vuelve a VLA.

Pequeños
pasos
grandes
historias

V VALIDO

“Veo que quieres
que me quede contigo.”

Reconozco lo que está sintiendo.



L LÍMITE

“Ahora es momento
de entrar al cole.”

Le cuento claramente qué va a ocurrir.



A ACOMPAÑO

“Tu profe estará contigo
y yo volveré después.”

Le doy una referencia segura.



Veo que quieres que me quede contigo.
Ahora es momento de entrar al cole.
Tu profe estará contigo y yo volveré después.

La emoción cabe.
El límite también.



Mimorssori



calma para momentos difíciles



‘Vuelvo dentro de seis horas’ puede significar muy poco para él.

Para nosotros, seis horas es una referencia muy clara.
Para un niño pequeño, no siempre.
Especialmente alrededor de los 3-4 años, puede
ayudar más relacionar tu regreso con algo que
pueda reconocer.

Si realmente vuelves después de comer:



*“Después de comer,
vendré a buscarte.”*

Si lo recoges cuando termina la jornada:



*“Cuando termine
el cole, vuelvo.”*

Si su jornada incluye siesta:



*“Después de dormir
y jugar un poquito,
vuelvo.”*

La referencia siempre
tiene que coincidir con lo
que realmente ocurrirá.



Mimorssori



calma para momentos difíciles



Tú
puedes



Pequeños
pasos
grandes
historias



Para esas mañanas en las que necesitas palabras rápidas.



Pequeñas palabras
que acompañan
grandes momentos



“No quiero entrar.”

Sé que hoy no quieres entrar. Es momento de cole. Te acompaño hasta tu profe.



“Quédate un poquito más.”

Te gustaría que me quedara. Hacemos nuestro abrazo y después me voy.



“¿Y si te echo de menos?”

Puedes echarme de menos. Yo también voy a pensar en ti. Después nos encontramos.



“Empieza a llorar justo cuando te vas.”

Veo que estás triste. Tu profe se queda contigo. Te quiero y volveré después.



“Otro abrazo.”

Uno último, bien fuerte. Después me voy.



A veces intentamos ayudar... y la despedida empieza otra vez.

Cuando le vemos llorar, es comprensible dudar.
A cualquiera le puede salir:



Solo otro beso.

Volver después de haberte despedido puede hacer menos claro cuándo será realmente la despedida.



¿Entramos ya?

Si ir al colegio no es opcional, formularlo como una pregunta puede añadir incertidumbre.



Pero si te lo vas a pasar genial.

Quizá no necesita convencerse de que estará contento para poder entrar acompañado.



Irse sin avisar

Puede evitar el momento difícil de la despedida, pero elimina una referencia importante: saber que te vas y que después vuelves.



Cariño y claridad pueden existir al mismo tiempo.



Mimorssori

• calma para momentos difíciles



Haz que la despedida deje de ser una sorpresa.

No puedes decidir cómo se sentirá cada mañana.
Pero sí puedes ayudarle a saber qué viene después.

Pequeños
pasos
grandes
historias



1. LLEGAMOS



2. ABRAZO



3. FRASE



4. BESO O GESTO



5. ADULTO DE REFERENCIA



6. ME VOY



“Abrazo, beso, te quiero y nos vemos después.”

No tiene que ser exactamente este ritual.
El vuestro solo necesita ser:

sencillo • verdadero • repetible

Breve no significa frío.
Predecible puede darle seguridad.

Ahora cread vuestro pequeño ritual.

No tiene que ser especial ni perfecto.
Tiene que ser algo que podáis repetir.

Cuando llegamos al cole...

La frase que quiero utilizar será...

Nuestro gesto de despedida

☐

abrazo

☐

corazón con las manos

☐

beso

☐

nariz con nariz

☐

choque de manos

☐

nuestro gesto: _____

La referencia que utilizaré para decirle cuándo vuelvo:

El adulto que continuará acompañándolo será:

No necesita salir perfecto.
Solo necesita poder repetirse.



Y si mañana vuelve a llorar... no significa que hayáis vuelto atrás.

Hay mañanas que cuestan más.
Puede influir:

- ♥ haber dormido peor;
- ♥ un fin de semana;
- ♥ volver después de varios días;
- ♥ cansancio;
- ♥ cambios en el aula;
- ♥ una etapa especialmente sensible;
- ♥ simplemente necesitar más proximidad ese día.

“ Veo que hoy vuelve
a costarte.
Hacemos nuestro abrazo,
entras con tu profe
y después vuelvo. ”

El ritual puede mantenerse
aunque la emoción cambie.



Puede llorar... y seguir sintiéndose acompañado.

Pequeños
pasos
grandes
historias



Puede echarse de menos.
Puede preferir que te quedes.
Puede estar triste cuando te marchas.
Y puede quedarse con otro adulto
seguro mientras atraviesa todo eso.



“*«Sé que cuesta.
Tu profe está contigo.
Te quiero y volveré después.»*”



Infancias
seguras
mañanas
más libres



— No necesitas borrar lo que siente para acompañarlo. —



V — Veo lo que sientes.

L — Mantengo lo que tiene que ocurrir.

A — Te acompaño mientras lo atraviesas.

Mañana quizá vuelva a costar.

Ahora ya tienes algunas palabras
a las que volver.



Mimorssori
Calma para momentos difíciles.

Conexión sin permisividad.
Límites sin gritos.
Crianza positiva para días reales.

Cada niño y cada proceso de adaptación son diferentes. Si el malestar es muy intenso, persiste en el tiempo, aparece durante buena parte de la jornada o observas cambios importantes en su bienestar, habla con el centro y valora consultar con un profesional especializado.