

Consejos: Previniendo La Nostalgia Fuerte

Antes de venir a TSBVI (Prevención)

1. Cuando están empacando, piensen en traer algo personal de casa (por ejemplo un muñeco de peluche favorito, una manta, una almohada preferida).
2. Eduque a los niños que casi todos extrañan algo de la casa, es normal.
3. Practique estar fuera de casa (por ejemplo su hijo/a quedándose en casa con familiares o amigos).
4. Practique la correspondencia (por ejemplo los correos electrónicos brindan la oportunidad de sentirse más cerca de casa).
5. Aprenda sobre el nuevo ambiente escolar con su hijo/a . Si no puedes tomar un tour de la escuela en persona, visite la página web, Facebook o You Tube de TSBVI. Asiste a reuniones de padres, pregunte como puede ser voluntario y ayudar en lo que necesite.
6. Conozca a las personas que van a trabajar con su hijo/a en el nuevo ambiente escolar.
7. Anime a su hijo a hacer nuevos amigos.
8. Abstenerse de expresarle a su hijo sus nervios sobre el tiempo fuera de casa (los padres pueden compartir su propia ansiedad por la separación con otros adultos).
9. Use un calendario con su hijo para mantener la objetividad sobre su tiempo real fuera de casa.



10. Dígale a su hijo que quiere que se divierta. ¡Sea entusiasta y optimista acerca de la experiencia fuera del hogar!

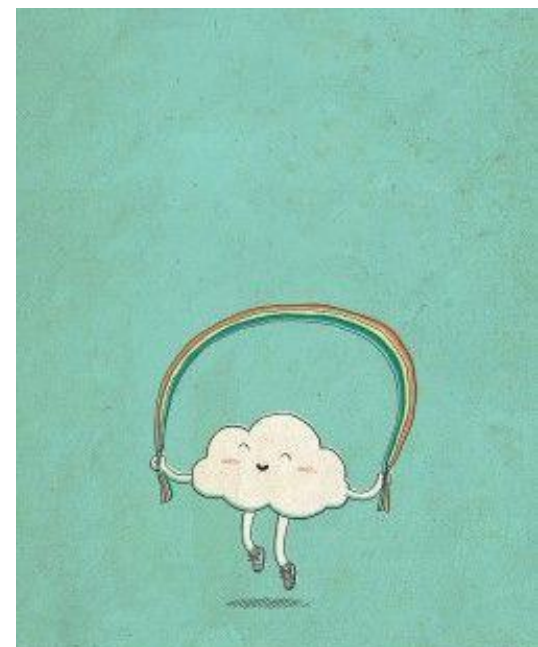
Remedios para la nostalgia cuando esté en la escuela TSBVI

1. Haga algo divertido, como jugar con amigos, para olvidarse de la nostalgia.
2. Haga algo para sentirse más cerca de casa (escriba un correo electrónico, mire fotos familiares, escriba un cuento sobre recuerdo familiar).
3. Hable con alguien que pueda ayudarlo a sentirse mejor (consejero, maestro, trabajador social, amigo).
4. Piense en las cosas divertidas que hará en TSBVI, las cosas que disfruta.
5. Recuerde que su tiempo fuera de casa es bastante corto - de domingo a viernes. Use un calendario para contar los días hasta que se subirá al autobús para pasar el fin de semana con su familia.
6. Piense en lo que sus seres queridos le dirían para ayudarlo a sentirse mejor.
7. Manténgase ocupado (tendrá menos tiempo para sentir nostalgia si se mantiene ocupado con amigos y actividades).
8. No se preocupe por sus seres queridos en los momentos del día en los que podría estar o sentirse más solo (a la hora de acostarse, cuando está reposando).

Lo que debe hacer (y no hacer)

1. Dígale a su hijo que cree en su capacidad para quedarse toda la semana. ¡Esto aumentará las posibilidades de éxito de su hijo!

- ❖ Demuestre su confianza en la capacidad del niño para afrontar el hecho de estar lejos de la familia.
- ❖ No le dé al niño la idea de escapar o irse si extraña su casa en la escuela.
- ❖ Explore estrategias de afrontamiento, puede intercambiar ideas con el personal residencial.
- ❖ No le diga a su hijo que puede volver a casa temprano si no le gusta. ¡Involucrar las habilidades de afrontamiento de su hijo lo ayudará a adaptarse!



2. Hable con su hijo por teléfono antes de una actividad divertida en lugar de justo antes de acostarse, cuando se sentirá más solo. El instructor residencial de TSBVI puede ayudarle a encontrar el momento perfecto.
3. Recuerde que *hablar sobre la nostalgia antes de la partida no causa nostalgia*. ¡La preparación es la clave del éxito!
4. Hable con el personal si le preocupa la nostalgia de su hijo y déles tiempo para intervenir.
5. Recuerde que este tiempo fuera de casa no es una buena oportunidad para que su hijo pase las vacaciones con medicamentos. Todos los medicamentos regulares deben continuar mientras esté en la escuela.