

Consejos para evitar la nostalgia del hogar

Antes de asistir a los Programas de Verano (prevención)

1. Permita que sus hijos participen de la decisión de pasar un tiempo lejos del hogar.
2. Dígalos a sus hijos que es normal extrañar algo del hogar, le sucede a casi todo el mundo.
3. Deje que pasen un tiempo fuera del hogar (por ejemplo, una noche en la casa de los abuelos).
4. Practique con ellos el envío de correspondencia (los correos electrónicos les ofrecen la oportunidad de sentirse más cerca de casa).
5. Infórmese sobre el nuevo lugar junto con sus hijos.
6. Vayan a conocer a las nuevas personas que formarán parte de dicho entorno.
7. Aliente a sus hijos a hacer nuevos amigos.
8. Absténgase de expresar su propia angustia respecto de pasar un tiempo lejos de sus hijos (los padres pueden compartir su propia angustia por la separación con otros adultos).
9. Utilice un calendario con sus hijos para informarles con objetividad respecto de la duración real del tiempo que pasarán lejos de casa.
10. Dígalos que quiere que se diviertan. Muéstrese entusiasmado y optimista respecto de la experiencia de sus hijos lejos del hogar.



Soluciones para evitar la nostalgia del hogar (intervención)

1. Hacer algo divertido, como jugar con amigos, para dejar atrás los sentimientos de nostalgia.
2. Hacer algo para sentirse más cerca de casa (escribir un correo electrónico, mirar fotos familiares, escribir una historia familiar).
3. Hablar con alguien que pueda ayudarlo a sentirse mejor (asesor, docente, amigo).
4. Pensar en las cosas divertidas que pueden hacerse en el campus, las cosas que disfrutaban.

5. Recordar que el tiempo que pasarán lejos de casa es relativamente corto (usar un calendario).
6. Pensar qué le dirían sus seres queridos para ayudarlo a sentirse mejor y lograr buenos resultados en los programas de verano.
7. Llevarse algo del hogar consigo (animal de peluche preferido, manta, almohada).
8. Mantenerse ocupado (tendrá menos tiempo para sentir nostalgia del hogar si se mantiene ocupado con amigos y actividades).
9. Tratar de no pensar en el hogar y en los seres queridos en determinados momentos del día en los que es posible que se sienta más solo (hora de ir a dormir, momentos de tranquilidad).

Qué hacer (y quizás un par de “Qué no hacer”)

1. Dígale a su hijo que usted cree en su capacidad para quedarse en los programas de verano hasta el último día.

Esto aumentará las posibilidades de éxito de su hijo.

Demostrar confianza en la capacidad de su hijo para hacerle frente a la situación.

No sembrar la semilla de la nostalgia del hogar.

No indicarle al niño una vía de escape que le permita evitar las estrategias para hacer frente a las situaciones.

No paralizar a los docentes entusiastas y comprensivos a quienes el niño puede decirles “Mis padres me dijeron que me puedo ir antes si no me gusta estar aquí”.

2. Hable con su hijo por teléfono, si es necesario, antes de una actividad divertida, en lugar de hacerlo antes de que se vaya a la cama, que, probablemente, sea cuando se sienta más solo. El instructor residencial de la TSBVI lo ayudará a encontrar el momento ideal.
3. Recuerde que hablar sobre la nostalgia del hogar antes de la partida no provoca ningún tipo de nostalgia. La preparación es clave para el éxito posterior.
4. Hable con el personal de la escuela en caso de tener inquietudes sobre la situación de nostalgia del hogar de su hijo y deles el tiempo suficiente para que puedan intervenir.
5. Recuerde que este tiempo lejos de casa no es la mejor oportunidad para probar un “descanso” de los medicamentos de su hijo.

