

# DESAFÍOS DEL CAMBIO DE ETAPA ESCOLAR

*Carla Vivanco*

PSICÓLOGA  
COACH PARENTAL

[www.carlavivanco.com](http://www.carlavivanco.com)



**AYER**



HOY



# TEMAS CENTRALES



**TRANSICIÓN  
EVOLUTIVA**



**REQUERIMIENTOS  
CONTEXTO  
ESCOLAR**



**ROL PARENTAL**

**5 pasos**

**1**

**UNA NUEVA  
TEMPORADA**



## 2 - 5 AÑOS

# Aprender regulación emocional



Salto cognitivo e inmadurez emocional

Entienden más de lo que pueden manejar emocionalmente.



Emociones en jaque

Padres e hijos suelen estar al límite con sus emociones.



Oportunidad formativa

Entrenamiento de GE en momentos de malestar o desregulación.

## 6 - 11 AÑOS

# Construir sentido de capacidad y competencia



¿Yo puedo?

Monitoreo constante e intentos por lograr.



Gran sensibilidad a la comparación social

No es solo lo que logra, sino cómo interpreta lo que logra.



Oportunidad formativa

Espacio para la autonomía, la decisión y el error.

# Solapamiento 6 – 7 años



Necesidad simultánea de seguridad e independencia

Necesita “probarse” pero aún requiere anclaje emocional en los padres.



Regulación emocional aún inmadura

Siguen resolviendo algunos desafíos emocionales sobretodo en relación a su registro de eficacia.

# DESAFÍOS DEL MUNDO ESCOLAR 2



# DESAFÍOS



## Mayor demanda de autorregulación

Regular su propio comportamiento dentro de un contexto más grande.

## Adaptación a rutinas y estructura más rígidas

Organizarse dentro de una estructura externa que no depende de su estado de ánimo o interés.

## Aumento de demanda de aprendizaje formal

Sostener atención, esfuerzo y perseverancia en competencias nuevas que están en pleno desarrollo.

## Integración social en instancias más complejas

Ser parte, colaborar, resolver conflictos, expresar sus propias ideas.

## Menor supervisión directa de los adultos

Mayor autonomía emocional y autogestión que en las etapas anteriores.

# Adaptación conductual VS Adaptación emocional

Muchos niños se portan bien y cumplen normas.

**Pero emocionalmente siguen en proceso de adaptación.**

En casa: irritabilidad, cansancio, llanto.

La desregulación después del colegio es normal y en realidad es descarga por esfuerzo adaptativo.  
**“Fatiga emocional escolar”.**



**3**

**LO CENTRAL  
PARA  
FORTALECER**



# 3 PILARES



**AUTONOMÍA**

**Se construye cuando experimenta competencia.**

La competencia surge cuando intenta, falla, corrige y logra.



**AUTOESTIMA**

**Se construye cuando experimenta autonomía.**



**RELACIONES SOCIALES**

**Se construyen a partir de una autoestima fuerte.**

# FORTALECER COMPETENCIA



**EVITAR  
"HACER POR ÉL"**



**EVITAR "DEJARLO  
RENDIRSE"**



**DEJARLO  
PENSAR Y DECIDIR**



**AYUDARLO A APRENDER  
DEL ERROR**



**SER SU "FANS"**

# RESOLVER LO PENDIENTE

# 4



**Muchos problemas escolares no nacen en el colegio, sino que son habilidades emocionales no consolidadas.**

## IDENTIFICAR

3 SEÑALES DE ALERTA:

- Baja tolerancia a la frustración
- Dificultad para esperar
- Reacciones emocionales muy intensas.



# ACCIONAR:



1. Brindarle oportunidades de malestar y frustración. **No evitar el sufrimiento.**
2. **Entrenar** la regulación emocional en la crisis.
3. **Entrenar** la capacidad de mentalización.
4. Asegurarse **que haya procesado** la experiencia de una buena forma.

**5**

**CLAVE  
DEL ROL  
PARENTAL**



# ACOMPañAR SIN SOBREPOTEGER

## GANANCIA:

- Le das una oportunidad para ser competente y consolidar lo propio de la etapa.
- Tienes un espacio para formar competencias que sigan débiles.





# DILEMA AYUDAR VS RESOLVER

## AYUDAR

Enseñar  
Guiar  
Acompañar

## RESOLVER

Dirigir y controlar  
Anticiparse  
Evitar el fracaso

**La sobreprotección no evita el sufrimiento futuro;  
lo posterga**

# LA IMPORTANCIA DEL ERROR EN EL APRENDIZAJE

## RECOMENDACIÓN:

- Normalizar el error
- Presentarlo como parte del aprendizaje.



# EL HOGAR COMO LUGAR DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL

## **Base de regulación emocional**

Regular la exigencia en casa.

Dar estructura y límites con sabiduría.

## RECOMENDACIÓN:

- Observar y escuchar.
- Brindar lo necesario estratégicamente.



# CONCLUSIÓN

En esta etapa, los niños despliegan nuevas capacidades, pero aún están aprendiendo a sostenerlas emocionalmente.

Por eso, más que exigirles como si ya estuvieran listos, los acompañamos a integrar lo que pueden hacer con lo que aún están aprendiendo a regular.

La meta es que comiencen a descubrir:

**“Me cuesta, pero puedo”.**



MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN

*Carla Vivanco*

PSICÓLOGA  
COACH PARENTAL

[www.carlavivanco.com](http://www.carlavivanco.com)

@padrescreciendo.latam

