

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA NOSTALGIA

¿Qué es?

La nostalgia es una forma de ansiedad por separación que normalmente experimentan los niños (¡e incluso los adultos!) cuando están fuera de casa durante períodos prolongados, especialmente aquellos con poca o ninguna experiencia previa de estar fuera. La Academia Estadounidense de Pediatría señala que el 90 % de los niños que asisten a campamentos nocturnos sienten cierto grado de nostalgia, pero estar en el campamento desarrolla la autoestima, las habilidades de relación, la independencia y las habilidades de liderazgo de los niños.

Nostalgia haga lo siguiente:

- Discuta la nostalgia con su hijo: explíquele que todos extrañan algo de su hogar mientras están fuera. Hágales saber que la nostalgia es normal, ¡significa que hay muchas cosas sobre el hogar para amar!
- Hable con su hijo sobre su próximo viaje a Sly Park. Pídales que imaginen cómo se sentirían estar lejos de casa y de sus padres, caminar por un sendero, dormir en una cabaña con otros estudiantes, comer tres comidas al día en el comedor, usar los baños de la escuela toda la semana, etc.
- Si la idea de ducharse o usar el baño mientras está fuera le causa ansiedad, recuérdale a su hijo que tendrá acceso a una cabina de ducha individual (con cortina) y un baño (con una puerta con cerradura). Pídales que practiquen desvestirse y vestirse envueltos en una toalla o en su saco de dormir.
- Haga que su hijo practique estar fuera de casa durmiendo en casa de amigos o familiares.
- Analice las estrategias de afrontamiento que pueden usar si sienten nostalgia: manténgase ocupado, lea un libro, hable con amigos o un adulto, haga un dibujo, escriba una carta a casa (envíe sobres o postales con estampillas y con su dirección) y piense en todos de las actividades divertidas que tienen y estarán haciendo.
- Empaca un artículo personal de casa, como un animal de peluche o una cobija favorita.
- Llame con anticipación a Sly Park para hacer arreglos para cualquier necesidad dietética especial o condición médica que su hijo pueda tener.

Nostalgia NO haga lo siguiente:

- No le diga a su hijo que vendrá a buscarlo si siente nostalgia; esto transmite un mensaje de duda y lástima que socava su confianza e independencia, así como los esfuerzos de los maestros de su hijo y del personal de Sly Park para ayudar a su hijo a tener éxito en Sly Park. Además, tenga en cuenta que a los estudiantes no se les permite tener teléfonos celulares o usar el teléfono de la oficina de Sly Park para llamar a casa. Un maestro de la escuela de su hijo se comunicará con usted en caso de un problema grave o una emergencia. La nostalgia se considera rutinaria (no urgente) y se manejará con cuidado.
- Si bien es posible que experimente cierta ansiedad por la separación, no transmita estos sentimientos a su hijo; esto puede hacer que se sienta inseguro acerca de ir a Sly Park. No llores al despedirte de tu hijo la mañana del viaje; en su lugar, envíelos con una imagen positiva de usted siendo optimista, recordándoles que se diviertan y se comporten, y que espera escuchar todo sobre su viaje cuando lleguen a casa.
- Si le escribe cartas a su hijo, manténgalas simples y positivas. Haga preguntas como: “¿Cómo van las cosas?” y “¿Has conocido gente nueva y has hecho nuevos amigos?”. y escribe comentarios como “¡Espero que lo estés pasando muy bien!” “¡Esperamos escuchar lo que has estado aprendiendo!” Evite escribir comentarios como: “He llorado todas las noches desde que te fuiste”, “Tu hermanito/hermana sigue preguntando dónde estás” o “Todos te extrañamos mucho y no podemos esperar a que llegues a casa”.
- No obligue a su hijo a asistir en contra de sus deseos, pero anímelo a asistir.

Cuando los niños lleguen a Sly Park preparados con las estrategias de afrontamiento adecuadas, sabrán qué esperar si experimentan sentimientos de nostalgia. ¡Superar la nostalgia es un gran impulso para la autoestima y la independencia de un niño y les da una sensación de orgullo y éxito!