



# Cómo preparar a tu hijo para pasar un tiempo lejos de casa

Una de tus mayores preocupaciones como padre puede ser si tu hijo está listo o no para pasar un tiempo lejos de casa. Puedes estar nervioso si piensas que no está preparado del todo para la experiencia, o que va a echar demasiado de menos su casa. Desde nuestra experiencia...

*Un poco de nostalgia es normal al principio.  
Una vez que se adaptan, ¡no querrán irse!*

Queremos que sepas que es normal que los niños sientan un poco de nostalgia durante sus primeros días en el campamento. No olvides que se encuentran fuera de su zona de confort, aprendiendo, creciendo y madurando. Todo este cambio y crecimiento puede asustar al principio. En la mayoría de los casos, sólo necesitan un tiempo para acostumbrarse a su nueva rutina, sus nuevos amigos, el nuevo idioma... Cuando se ajustan al campamento, ya no suelen querer irse.

Sin embargo, es buena idea preparar a tu hijo para pasar tiempo fuera de casa, para reducir la posibilidad de que sienta demasiada nostalgia y acelerar su proceso de adaptación. Aquí te explicamos qué puedes hacer para ayudar a tu hijo a adaptarse a su tiempo fuera de casa:

## Cómo preparar a tu hijo para pasar un tiempo lejos de casa

### 1. Practicad pasando tiempo fuera de casa

Algunos niños se adaptan al campamento y a pasar tiempo fuera mucho más rápido que otros. Normalmente, esto tiene mucho que ver con la experiencia previa de los niños. Aquellos que están acostumbrados a quedarse a dormir en casa de sus amigos o que tienen una familia ampliada suelen adaptarse antes al campamento. Sus zonas de confort son mayores, y pasar dos semanas lejos de casa en un campamento de verano no les resulta un cambio tan drástico.

**Conforme se acerca el inicio del campamento, anima a tu hijo a pasar una o dos semanas con amigos o en casa de sus abuelos. La experiencia les ayudará a expandir poco a poco su zona de confort para que pasar dos semanas lejos de casa en un campamento de verano no les resulte un cambio tan drástico.**

## 2. Hablad sobre la posibilidad de tener nostalgia con tu hijo

Los niños suelen tener grandes expectativas del campamento y esperan sentirse bien, hacer amigos y acostumbrarse al campamento inmediatamente; pero para muchos de nuestros alumnos, es la primera vez que pasan tanto tiempo fuera de su zona de confort. Como adultos, sabemos que es normal sentirse incómodo cuando nos imponemos el resto de probar cosas nuevas. Para los niños es fácil confundir este malestar con la idea de que su problema es que no quieren estar en el campamento, y que no van a disfrutar su estancia en él. La verdad es que, aunque los primeros días pueden ser complicados, a la hora de volver a casa, no suelen querer irse.

**Habla con tu hijo sobre la posibilidad de sentirse nostálgico durante los primeros días para estar preparados. Esto ayudará a tu hijo a mantener la mente abierta, pensar en lo positivo y adaptarse antes al campamento.**

## 3. Anímale a centrarse en lo positivo

Al principio, cuando los niños aún están adaptándose al cambio, es fácil que se centren en todo lo que echan de menos de casa y los comparen con su experiencia en el campamento. Pueden hablar sobre que echan de menos su cama, o tu deliciosa comida casera, o sus amigos, o sus videojuegos. La cuestión es que no todo lo del campamento va a ser tan bueno como lo es en casa, pero pasar tiempo fuera de casa en un campamento de verano ofrece una larga lista de oportunidades increíbles que tu hijo no puede vivir en casa – actividades divertidas, excursiones, entrenamiento deportivo diario, nuevas amistades con alumnos internacionales...

**Recuerda a tu hijo que su cama y tu comida seguirán estando cuando vuelvan. Ayúdales a centrarse en el resto de oportunidades y experiencias increíbles que pueden vivir en el campamento.**

## 4. Anímale a hacer nuevos amigos en el campamento

Uno de los mayores beneficios que los campamentos residenciales pueden ofrecer a tu hijo es la oportunidad de hacer amigos para toda la vida. Asistir a un campamento lejos de casa es una experiencia emocionante, intimidante y única. Los participantes suelen experimentar emociones intensas similares durante su estancia – nerviosismo, emoción, alegría y, finalmente, una conexión especial con un recuerdo y la experiencia de que sus vidas han cambiado para siempre.

**Anima a tus hijos a compartir sus emociones y sentimientos con los demás. Muy pronto, se darán cuenta de que no están solos y, al final, estas emociones intensas habrán creado una unión especial e irremplazable que durará toda la vida.**

## 5. Anímalos a expresar sus sentimientos

Uno de las verdades más reconfortantes sobre los campamentos residenciales es que los monitores y miembros del staff tienen un montón de experiencia tratando con la nostalgia y más preocupaciones de los campistas. Tan pronto como sepan que alguno tiene algún problema, hacen todo lo que está en su mano para solucionarlo y ayudarlo a sentirse cómodo. Lo único que debe hacer tu hijo es decirlo; hasta pueden expresar sus preocupaciones directamente a los monitores o a ti. **Entonces, puedes contactar con Ertheo, y hablaremos directamente con el campamento para solucionar cualquier problema.**

**Tu hijo puede tener algunas preocupaciones o miedos sobre su tiempo en el campamento. Hazles saber que todo lo que tienen que hacer es hablar contigo o con un monitor. Los monitores están allí para asegurar que tienen la mejor experiencia posible.**

## 6. Como padre, trata de mantener la calma

Mientras tu hijo se ajusta a los cambios y al tiempo lejos de casa, pueden experimentar muchas emociones intensas como ansiedad o incomodidad. Naturalmente, al escuchar a tu hijo expresando sus sentimientos, puedes empezar a sentir también algo de ansiedad. Es importante que mantengas la calma durante este tiempo para poder ayudarlo a reducir su ansiedad. La mayoría de los problemas, incluyendo la adaptación a vivir lejos de casa, son completamente solucionables.

**Cuando tu hijo te cuenta sus preocupaciones y ansiedades (tanto antes de llegar al campamento como estando allí), es importante que mantengas la calma para poder ayudar a tu hijo a reducir su ansiedad.**

## 7. Deja que se lleve algún objeto especial de casa

¿Tiene tu hijo algo con un significado especial para él? A veces, algo tan simple como unas fotos de su familia o unas sábanas suaves y especiales puede ser suficiente para reconfortar a un niño durante su estancia lejos de casa.

**Van a ir a un sitio nuevo donde nada les es realmente familiar. Uno o dos objetos familiares en su maleta le pueden ayudar a sentirse más cerca de casa.**

*Lo mejor que puedes hacer para ayudar a que tu hijo se adapte bien al campamento es apoyarle, animarle y asegurarle que **todo va a ir bien.***