USO ENSEÑANZA
www.feuso.es
SALUD LABORAL
nº 1332

TIPS para iniciar el curso

Volver al colegio tras las vacaciones siempre genera emociones encontradas: cuesta dejar atrás la libertad del verano, pero también ilusiona comenzar un nuevo curso y reencontrarse con las aulas.

La vuelta a la rutina necesita tiempo y adaptación, sin prisas. Por eso, desde USO Enseñanza queremos compartir algunos consejos prácticos para empezar el curso con energía y buen pie.



1. Haz un aterrizaje suave (en tu mente y en tu agenda)

Intentar dejar todo el trimestre programado antes de empezar solo te llevará al agotamiento. Es mejor:

- **Planifica solo el inicio:** Prepara únicamente las dos primeras semanas. A medida que conozcas al grupo y su ritmo real, podrás ir adaptando las clases con mayor facilidad.
- **Prepara tu entorno:** Antes de ponerte a imprimir documentos o preparar materiales, ordena tu mesa y tu rincón en el aula. Trabajar en un espacio limpio y agradable transmite tranquilidad desde el primer minuto.
- **Empieza con actividades sencillas**: Diseña tareas fáciles para los primeros días. Recuerda que el alumnado también necesita unos días para adaptarse y recuperar la rutina poco a poco.

2. Prioriza la relación con el grupo antes que los contenidos

El éxito del curso no depende de lo rápido que empieces la primera unidad, sino del ambiente que construyas en la clase desde el primer momento:

- **Conecta antes de enseñar:** Dedica los primeros días a juegos de presentación, dinámicas de reencuentro y a decidir las normas entre todos. Escuchar a tu alumnado y crear un espacio donde se sientan seguros evitará problemas de convivencia en el futuro.
- **Fomenta el trabajo en equipo:** Realiza actividades grupales o murales compartidos para reforzar el sentimiento de comunidad y pertenencia.
- **Cuida tu voz:** Las primeras semanas la garganta sufre mucho. Alterna tus explicaciones con recursos visuales o tareas en parejas para no sobrecargar las cuerdas vocales desde los primeros días.

3. Del ritmo de verano al ritmo escolar

El cambio de horarios suele ser el mayor choque físico tras las vacaciones.

- **Ajusta tus rutinas con antelación:** Empieza a acostarte y levantarte un poco más temprano unos días antes de incorporarte al centro.
- **Planifica tus comidas y descansos:** Prepara menús sencillos y no te saltes los descansos en el colegio. El café del claustro o un paseo por el patio son esenciales para desconectar y coger aire.

4. Apóyate en tus compañeros y pon límites claros

Enseñar es un trabajo en equipo; no tienes que llevar todo el peso sobre tus hombros ni aislarte en tu aula:

- **Trabaja en equipo y comparte:** No intentes crearlo todo desde cero. Pide consejo, comparte actividades y reparte el trabajo con tus compañeros de nivel o departamento para aligerar la carga.
- **Aprovecha los descansos:** Usa la sala de profesores para desconectar, charlar y compartir momentos de buen humor. Reírse juntos de las anécdotas del día es la mejor forma de recargar pilas.
- **Protección de tu tiempo personal:** Pon una hora límite para apagar el ordenador y cerrar los cuadernos. Evita mirar el correo corporativo o responder a las familias durante las tardes y los fines de semana; cuidar tu bienestar es imprescindible para dar lo mejor de ti.

En **USO Enseñanza**, sabemos que retomar la rutina requiere cierto esfuerzo. Cada nuevo curso es una página en blanco, es la oportunidad perfecta para reiniciar, experimentar con ideas distintas y volver a disfrutar del impacto positivo que dejas en tus alumnos mientras los acompañas en su aprendizaje y nosotros queremos seguir a tu lado para que vayas paso a paso, confiando en tu trayectoria y adaptándote a tu propio ritmo, sin prisas.