

## HORA DE REGRESAR A CLASES: CLAVES PARA AYUDAR A LOS NIÑOS

Por **Tamara Ordóñez**

Académica disciplinar Educación  
Parvularia U. de Las Américas



**S**e acerca el fin de las vacaciones de verano y con ello la libertad de horarios y rutinas flexibles también están por concluir. Ante el inminente regreso a clases, es esencial seguir algunas recomendaciones para ayudar a niños y niñas a tener un regreso escolar seguro y agradable.

Es fundamental anticipar este cambio y crear espacios para hablar sobre sus sentimientos. En esta nueva etapa puede ser de gran ayuda escucharlos sin juzgar y recordarles que estamos aquí para acompañar. Así, los preparamos para enfrentar desafíos, pero también oportunidades y momentos de diversión.

Dado que algunos niños pueden sentir ansiedad o resistencia a volver a clases, es fundamental que los adultos brinden apoyo para gestionar sus emociones y comportamientos; para facilitar este proceso, se sugiere establecer hábitos previos ajustando los horarios de manera gradual e incorporando momentos de juego y descanso, introducir responsabilidades diarias de forma paulatina para facilitar la adaptación, crear un calendario visual que les

ayude a anticipar actividades y disminuir la ansiedad e involucrar a los niños en los preparativos, permitiéndoles organizar sus materiales y ropa.

Además, es recomendable fomentar un diálogo respetuoso que les permita expresar sus ideas y sentimientos validando sus emociones. Es beneficioso promover una perspectiva objetiva sobre el regreso al colegio al hablar de los beneficios, como reencontrarse con amigos y aprender nuevas cosas; enseñarles estrategias para manejar el estrés, enfatizando la importancia de la amistad y el apoyo de sus compañeros. Asimismo, es positivo establecer un ritual para la hora de dormir que incluya señales claras que indiquen cuál es el momento de descansar, realizar actividades como leer un cuento juntos o preparar la ropa del día siguiente.

Como familia, la clave es acompañarlos y brindarles confianza. La adaptación a la rutina escolar es un proceso que cada niño experimenta de manera diferente. Por ello, es esencial que la familia lo haga con paciencia y cariño, aprovechando este momento como una oportunidad de conexión y aprendizaje.