

## C Columna

### Un buen año escolar comienza en casa

por Juan Pablo Catalán Cueto  
Profesor Investigador Universidad  
Andrés Bello



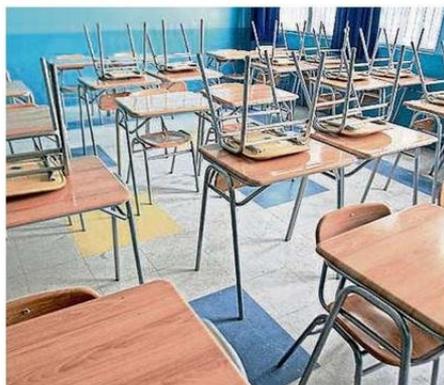
**E**l inicio del año escolar es una etapa clave en la educación de los niños y niñas. Y es que más allá de la compra de útiles, es un momento donde los padres deben asumir un rol activo, estableciendo hábitos y rutinas que faciliten el aprendizaje y el bienestar de sus hijos.

Sin ir más lejos, según la UNESCO (2021), la participación de los padres mejora el desempeño académico y fortalece la confianza en las habilidades de los menores de edad.

Uno de los primeros pasos

es establecer un horario de estudio en casa. National Education Association (2020) afirma que un tiempo definido para estudiar favorece la organización y la concentración. Así también, contar con un espacio tranquilo y libre de distracciones puede potenciar significativamente el rendimiento escolar.

El sueño igualmente es esencial como lo asegura la Academia Americana de Pediatría (2016). Esta asociación recomienda entre 9 y 11 horas de descanso por noche para mejorar la memoria y la atención.



Establecer una rutina nocturna y reducir el uso de pantallas antes de dormir contribuye al bienestar infantil.

Asimismo, una rutina diaria equilibrada permite a los niños (as) gestionar mejor su tiempo. Harvard Graduate School of Education (2020) destaca que rutinas claras fomentan la autonomía y la estabilidad emocional. Incluir horarios fijos para las comidas, el juego y el descanso genera un ambiente predecible y seguro.

Finalmente, la comunicación con el colegio es clave. La OCDE (2018) plantea que la re-

lación entre padres y docentes impacta en la motivación como en el rendimiento estudiantil. Asimismo, participar en reuniones y estar atentos a los deberes escolares fortalece la relación entre la familia y la escuela.

El éxito escolar no depende solo del colegio. Como padres, nuestro compromiso con la educación y el bienestar de nuestros hijos es clave para su futuro.