



# Cómo manejar el estrés familiar y el regreso a clases: Claves para el bienestar emocional de niños y padres

El regreso a clases puede generar ansiedad en niños y padres, pero con apoyo emocional, rutinas graduales y comunicación abierta, este proceso se convierte en una oportunidad para fortalecer el bienestar familiar y escolar.

**María Paz Rivera**  
prensa@latribuna.cl

Con la llegada de marzo, la rutina escolar se retoma y con ella, una serie de compromisos y responsabilidades que pueden generar estrés tanto en los estudiantes como en sus familias.

El regreso a clases, después de unas merecidas vacaciones, es uno de los momentos más emblemáticos del año y, a menudo, puede ser fuente de ansiedad para niños, niñas y jóvenes que se enfrentan a un nuevo año escolar.

Para muchos de ellos, este retorno puede ser una fuente de incertidumbre, pero con el apoyo adecuado, el regreso a las aulas puede convertirse en una experiencia positiva.

## ESTRATEGIAS

Por lo anterior es que, el primer paso es brindarles apoyo emocional. En muchos casos, los niños pueden sentir una mezcla de emociones al regresar al colegio.

Mientras que algunos estarán entusiasmados por retomar las clases, otros pueden experimentar nerviosismo, sobre todo si se enfrentan a un cambio significa-

tivo, como ingresar a un nuevo colegio, cambiar de curso, o adaptarse a una nueva etapa escolar. Conversar sobre sus emociones y darles un espacio para expresar sus inquietudes es fundamental para reducir la ansiedad.

La psicóloga infanto-juvenil Susana Saravia, de la Clínica Universidad de los Andes, explica que uno de los mayores desafíos para las familias es ajustar las rutinas, especialmente la del sueño.

Los padres pueden tener expectativas altas de que sus hijos se adapten rápidamente, lo cual, según la especialista, puede generar más estrés tanto para los niños como para sus familias. Por esta razón, es esencial adoptar enfoques graduales.

## AJUSTANDO LA RUTINA DEL SUEÑO

El ajuste al horario de sueño es uno de los aspectos más difíciles del regreso a clases señala la especialista, pues durante las vacaciones, los horarios de los niños suelen cambiar considerablemente, lo que genera dificultades al momento de restablecer la rutina.

Un error común entre los progenitores es intentar hacer que los niños se acosten muy temprano



**EL REGRESO A CLASES** a menudo puede ser fuente de ansiedad para niños, niñas y jóvenes que se enfrentan a un nuevo año escolar.

la noche anterior al regreso a clases, lo que causar incomodidad y dificultad para conciliar el sueño.

La recomendación de la psicóloga Saravia es adelantar la hora de dormir entre 15 y 30 minutos cada día, comenzando una semana antes del regreso a clases, para que el cuerpo se adapte de manera más gradual.

Además, sostuvo que, es importante crear un ambiente relajante para el descanso, "crear un ambiente favorable para el descanso, como el uso de luces cálidas y reducir el uso de pantallas, sustituyéndolas por actividades más relajantes, como lectura de libros".

La importancia de involucrar a los niños en el proceso

Además del ajuste en los horarios, otra estrategia clave para reducir el estrés es hacer que los niños participen activamente en los preparativos para el regreso a clases. Involucrarlos en este proceso también ayuda a reducir la ansiedad que puede generar el regreso a clases.

"Involucrarlos en todos los preparativos también es recomendable, porque además de vincularse con cada una de las etapas, también evita generarles ansiedad", comentó la experta.

En lugar de enfrentarse a la carga de responsabilidades por parte de los adultos, los niños se sentirán empoderados y con mayor control sobre lo que está

sucediendo. Además, estos pequeños pasos de autonomía contribuyen a su desarrollo emocional y social.

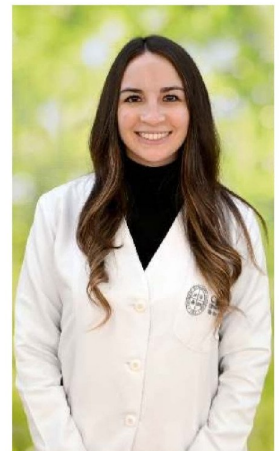
Fomentando la comunicación y el apoyo familiar

Un aspecto clave también para el bienestar de los niños y su adaptación al nuevo año escolar es mantener una comunicación abierta en el hogar. Las familias deben fomentar espacios en los que los niños puedan expresar sus emociones, cómo se sienten respecto al regreso a clases, las expectativas sobre sus amigos o el temor a cambiar de curso.

Hablar de lo positivo de retomar la escolaridad, como reencontrarse con compañeros, profesores y la posibilidad de hacer nuevos amigos, es una forma de hacer que los niños se entusiasmen con el inicio del ciclo escolar.

Además, es importante ser sensibles a las experiencias previas de los niños, especialmente aquellos que han vivido situaciones difíciles como el bullying, las familias deben estar alertas a estos signos y ofrecer un espacio para hablar de ello, asegurando que el niño se sienta apoyado.

"En el caso de los niños que tuvieron experiencias negativas en el año anterior, como el haber sufrido bullying, es esencial que la familia evalúe las emociones antes de que empiece el nuevo ciclo escolar. Se pueden hacer preguntas directas sobre cómo se sienten



**Susana Saravia, psicóloga infanto-juvenil.**

y recordarles que, aunque puedan estar nerviosos, este año puede ser diferente. Es importante animarlos a confiar en la familia y, si es necesario, buscar apoyo tanto en el colegio como con especialistas" señaló.

Finalmente, el regreso a clases es un momento clave en el desarrollo de los niños, no solo a nivel académico, sino también emocional. Al ofrecerles un entorno de apoyo, amor y paciencia, los padres pueden ayudar a sus hijos a adaptarse de manera saludable y positiva, promoviendo su bienestar y fortaleciendo su capacidad para afrontar los desafíos escolares de la mejor manera posible.

