

■ Anticipación, recuperar hábitos gradualmente según las edades y el apoyo emocional son clave para un regreso a las aulas sin estrés, dicen expertas.

MARÍA FLORENCIA POLANCO

El regreso a clases está a la vuelta de la esquina. El próximo miércoles 5 de marzo retornan a las aulas la mayoría de los escolares, aunque los colegios de Aysén lo harán dos días antes.

Este nuevo comienzo puede generar ansiedad tras las vacaciones de verano, tanto a los niños como a los adolescentes, ya que en muchos casos han sido semanas donde los horarios de sueño, las pautas de alimentación y las actividades se han alejado de la rutina habitual.

"Incluso los adultos nos ponemos nerviosos con el regreso a clases. Empieza un nuevo ciclo, vas a conocer a

nuevas personas, habrá desafíos. Por eso es importante implementar estrategias que te permitan cerrar el verano y, paralelamente, ir abriendo el año escolar que comienza", plantea Anne Traub, directora ejecutiva de la Fundación Familias Primero.

En ese sentido, distintas especialistas coinciden

en que con una preparación adecuada, retomar los hábitos puede ser más fluido y positivo. La clave está, aseguran, en la anticipación e implementar estrategias adaptadas a cada grupo etario.

Entusiasmar a los preescolares

En el caso de los niños de entre tres y cinco años, donde muchos van a un centro educativo por primera vez, la separación del hogar puede ser lo más desafiante. Tatiana Hormazabal, académica de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes, enfatiza que "los más pequeños no tienen incorporado el concepto del tiempo, por lo que hay que ayudarlos a entender que habrá cambios con elementos concretos".

Para facilitar esta transición, recomendando crear un calendario con ellos o contarles cuentos sobre niños que entran al colegio o jardín infantil. "Esto les ayuda a visualizar esas situaciones y a entender mejor lo que va a suceder", dice.

Además, sugiere realizar visitas previas a los centros educativos para que los niños conozcan su sala y a su educadora. "Si el co-



Restringir el uso de pantallas durante la noche es una de las recomendaciones de los expertos para retomar, especialmente, la rutina del sueño.

El próximo miércoles 5 de marzo, la mayoría de los colegios vuelven a clases:

Cómo ayudar a los niños y adolescentes a retomar la rutina escolar tras las vacaciones

Llamado a fomentar la asistencia

Un grupo de 20 organizaciones lanzaron la campaña "No alargues las vacaciones" que busca generar conciencia sobre la importancia de que los niños y adolescentes asistan a clases desde el primer día. "La asistencia es clave para el aprendizaje, la integración social y el desarrollo de hábitos para la vida que marcarán el futuro de un estudiante", señala Rebeca Molina, directora ejecutiva de la Fundación Presente, líder de la campaña. Según advierte la institución, antes de la pandemia, uno de cada tres estudiantes en Chile presentaba ausentismo crónico (faltar a clases más de 10% del año escolar). Sin embargo, esa cifra aumentó significativamente en la actualidad: hoy, 53% de los estudiantes falta un mes o más a clases en el año, y la evidencia demuestra que la asistencia en marzo suele sentar un precedente importante para el resto del año.

legio ofrece reconocimiento de sala, es muy importante asistir para que los niños vean el lugar donde estarán y puedan familiarizarse", explica. Crear juntos un pequeño objeto de apego que puedan llevar en la mochila, como una foto de los papás en un corazón, también puede ayudarlos a sentirse más seguros.

Marah Riffo, psiquiatra infantil y adolescente de la Clínica Alemana, además de reforzar la rutina del sueño y anticipar la separación ex-

plicándoles de forma concreta a los niños cómo será el espacio al que irán y cuántos compañeros tendrán, recomienda "crear expectativas positivas como hablar de lo divertido que será conocer amigos, jugar y aprender cosas nuevas".

Más sueño, menos azúcar

Para los escolares de entre seis y ocho años, retomar los hábitos es fundamental. Traub dice que "un niño necesita siempre su rayado de

cancha, porque eso le da seguridad y estabilidad". Para ella, es clave realizar un plan escalonado en los últimos días de vacaciones.

"No se puede cambiar todo de un día para otro, es mejor partir por retomar los horarios de sueño. Si las clases comienzan un lunes, desde el lunes anterior comenzamos a acostarnos más temprano", acota.

A su vez, dice que es recomendable reducir el consumo de azúcares y comida chatarra para evitar cambios bruscos en la alimentación, y también gradualmente, "hay que empezar a limitar el uso de pantallas, sobre todo de noche, e incorporar actividades relacionadas con el colegio".

"Se puede hacer que los niños participen en la elección de sus útiles escolares, que marquen sus cuadernos y preparen su mochila, para que empiecen a apropiarse de la vuelta a clases", suma Traub. También aconseja hacer del proceso algo entretenido con un calendario donde los niños puedan marcar sus logros y recibir una recompensa al final de la semana, como una salida en familia: "Un buen incentivo pue-

de ser ir al cine o hacer una actividad especial el primer fin de semana después del regreso".

Buscar consensos

Para los adolescentes el desajuste de horarios suele ser más pronunciado. "En vacaciones tienen mayor libertad y les cuesta volver a la autoridad de los padres", explica Hormazabal. En este grupo, la clave está en consensuar y no imponer. "Se trata de conversar con ellos y llegar a acuerdos sobre cuántos días necesitan para ajustarse a la rutina escolar", agrega. Riffo añade que se pueden "propiciar espacios de reflexión respecto al ingreso al espacio escolar, situando metas, desafíos, preocupaciones, necesidades y expectativas".

Otro aspecto clave, dice Traub, es reducir el tiempo en pantalla. "Muchos tienden a acostarse con sus celulares, lo que afecta su descanso. Regresar a la escuela bien descansados es esencial, y un 'detox' de pantallas es necesario para lograrlo", señala.