

# Vuelta a clases: expertos aconsejan retomar hábitos y hablar sobre expectativas con los estudiantes

**CONSEJOS.** Orientadores y académicos del Daem de Osorno aseguran que las vacaciones son fundamentales para reducir el estrés, pero que es necesario hacer una transición de cara al 5 de marzo cuando parta el año escolar.

Crónica El Austral  
cronica@australosorno.cl

La vuelta a clases es un momento crucial para los estudiantes, que tras las vacaciones deben adaptarse nuevamente a la rutina escolar. Para muchos, este regreso puede generar ansiedad, por lo que es fundamental tomar en cuenta diversos consejos para hacer más suave este proceso y asegurar un inicio de año productivo.

Y es que a diferencia de las décadas de los 80' y 90', cuando las compras de uniformes y útiles escolares partían en marzo, debido a que muchos habían pegado el "estirón" en verano y debían renovar desde los zapatos hasta el delantal, actualmente las grandes tiendas aún no terminaban de rematar los regalos de Navidad y ya estaban instalando las secciones con mochilas y polerones de colegio.

Todo ello produce un estrés, tanto a padres como a hijos, por lo que varios expertos del Departamento de Educación Municipal de Osorno (Daem) entregaron algunas claves para hacer la transición de cara al 5 de marzo, día en que se dará inicio al año escolar 2025 en todo el país.

**DESCANSO Y DESCONEXIÓN**  
Hertha Flores y Nicolás Maldonado

nado, profesionales del área de Orientación del Liceo Carmela Carvajal de Osorno, destacan que las vacaciones son fundamentales para que los estudiantes recarguen energías. "El descanso y la desconexión, especialmente en los estudiantes, es un derecho al que todos deben acceder", afirmaron. Este tiempo de pausa no sólo reduce el estrés acumulado durante el año académico, sino que también mejora la capacidad de concentración y aprendizaje.

Además, las vacaciones les permiten participar en actividades recreativas y familiares que fomentan el bienestar emocional. "Es importante que las vacaciones sean un espacio de calidad, lejos de la tecnología, promoviendo interacciones significativas", subrayaron. De esta manera, los padres deben aprovechar estos momentos para fortalecer los lazos familiares y colaborar con el desarrollo social y emocional de sus hijos.

A juicio de Francisco Paredes, director del Instituto Politécnico, las vacaciones son una vía de escape para reducir los niveles de estrés ante la exposición constante a las presiones escolares, como las evaluaciones, presentaciones y demás del cotidiano pedagógico. "El alejamiento de las presiones que impone el sistema escolar,



NICOLÁS MALDONADO Y HERTHA FLORES, PROFESIONALES DE ORIENTACIÓN DEL LICEO CARMELA CARVAJAL.

es fundamental para mantener en niveles adecuados la recuperación emocional", recalca.

## TRANSICIÓN PAULATINA

En cuanto al retorno a las clases, tanto Flores como Maldonado recomendaron a los padres fomentar una adaptación gradual. Esto incluye la modificación progresiva de los horarios de sueño, comidas y actividades.

"Una semana antes del regreso a clases, es importante ajustar estos hábitos para que

el retorno sea más fluido", explicaron. Además, es vital mantener un diálogo abierto con los niños, especialmente para hablar sobre expectativas y preocupaciones.

Es necesario que los padres se involucren en la preparación de los útiles escolares, los uniformes y en la conversación sobre responsabilidades, sugirieron. Asimismo, estar atentos al bienestar emocional de los estudiantes es esencial, ya que cualquier cambio repentino en su comportamiento puede ser

una señal de que necesitan apoyo adicional.

Por su parte, Francisco Paredes resaltó la importancia de una comunicación constante entre padres e hijos, especialmente en momentos de transición. "La comunicación abierta fortalece la confianza y permite a los padres detectar posibles problemas emocionales a tiempo". Además, mencionó que los estudiantes que cuentan con un buen sistema de apoyo familiar y escolar tienden a tener un mejor rendimiento académico y una mayor autoestima.

Hablar sobre expectativas, metas y preocupaciones antes del regreso a clases ayuda a reducir la ansiedad. Es importante que los padres fomenten una actitud positiva, enfocándose en lo que los estudiantes disfrutaron de la escuela, como reencontrarse con amigos o aprender nuevas cosas, agregó.

**APOYO PROFESIONAL**  
Tanto Flores, Maldonado y Paredes coincidieron en la importancia del rol de los psicólogos y orientadores escolares en el bienestar de los estudiantes. Estos profesionales no sólo intervienen en situaciones de crisis, sino que también trabajan en la prevención de problemas emocionales, ofreciendo talleres de manejo del estrés, técnicas de estudio y habilidades sociales.

## APOYO PROFESIONAL

Paredes subrayó que el trabajo conjunto entre los equipos de convivencia escolar y los orientadores -como ocurre en el Daem Osorno- es clave para crear un ambiente positivo y seguro dentro de los establecimientos educativos. El trabajo en equipo y el acompañamiento personalizado permiten que los estudiantes puedan afrontar los desafíos de manera efectiva y con mayor confianza, aseguró.