



► Entre los factores que influyen en la velocidad de adaptación se encuentran los hábitos de sueño, alimentación y actividad física.

De las vacaciones a la rutina

Cuánto tardamos en adaptarnos al regreso al colegio y trabajo

Retomar la rutina tras las vacaciones puede ser un desafío para niños, adolescentes y adultos. ¿Es posible hacer el proceso más llevadero? Expertos entregan la respuesta.

Cristina Pérez

El fin de las vacaciones marca el retorno a una rutina que, para muchos, puede ser un desafío. Niños, adolescentes y adultos enfrentan un proceso de adaptación que no siempre es sencillo, ya que implica reajustar horarios, recuperar hábitos y afrontar

nuevas exigencias académicas y laborales.

Según la Dra. Claudia Pérez Salas, académica de Psicología de la Universidad de Concepción, "el retorno a clases puede generar tanto expectativa como reacciones negativas, como ansiedad anticipatoria, irritabilidad e incluso síntomas psicósomáticos, como dolores de cabeza o molestias estomacales".

Entre una y cuatro semanas

El regreso a la rutina escolar y laboral tras las vacaciones es un proceso que puede tomar entre una y cuatro semanas, dependiendo de diversos factores.

Según el decano de Psicología de la Universidad UNIACC, Gabriel Urzúa, "mientras más drástico sea el cambio de hábitos, más difícil será la adaptación" por lo que recomienda realizar un ajuste progresivo en los horarios antes del retorno. La anticipación, la constancia y el apoyo familiar son claves para hacer más llevadero este proceso, tanto para niños como para adultos.

Entre los factores que influyen en la velocidad de adaptación se encuentran los hábitos de sueño, alimentación y actividad física, que pueden haberse desordenado durante las vacaciones. La Dra. Pérez explica que "retomar progresivamente los horarios de sueño antes del inicio del año escolar y contar con expectativas claras" facilita el proceso. En contraste, la adaptación suele ser más lenta en niños con ansiedad, dificultades de sociabilización o que enfrentan cambios significativos, como un nuevo colegio o curso.

Las diferencias etarias también juegan un rol importante. Los preescolares requieren

más apoyo emocional, ya que la separación de sus cuidadores puede generar ansiedad. Los escolares más grandes, en cambio, pueden enfrentar mayor presión por el rendimiento académico y los cambios en la dinámica social.

Los adolescentes tienden a necesitar más tiempo para reorganizar sus hábitos, mientras que los adultos, aunque se adaptan más rápido, pueden experimentar fatiga o estrés por el cambio de ritmo.

Una de las claves para que la adaptación sea más fluida es la asistencia regular en marzo, ya que ayuda a establecer hábitos desde el comienzo del año. Según Anne Traub, directora de Familias Primero, "la asistencia en marzo marca la pauta para el resto del año escolar", por lo que recomienda comenzar los ajustes antes del primer día de clases para evitar un impacto abrupto en la rutina.

En algunos casos, la adaptación puede ser particularmente difícil y afectar significativamente el bienestar. Si después de varias semanas persisten síntomas como ansiedad intensa, alteraciones del sueño o problemas de sociabilización, es recomendable buscar apoyo profesional. La Dra. Pérez su-



► El regreso a clases no solo representa un desafío para los niños y adolescentes, sino también para sus familias.

giere acudir al psicólogo del establecimiento para evaluar estrategias que faciliten el proceso o, si es necesario, derivar a un especialista en salud mental.

El rol de los padres y madres

El regreso a clases no solo representa un desafío para los niños y adolescentes, sino también para las familias, que deben acompañar este proceso con paciencia y comprensión. "Es normal que los niños sientan ansiedad antes de volver a clases, pero esto debería disminuir en los primeros días", señala la académica UdeC.

Sin embargo, si persisten dificultades constantes para dormir, quejas frecuentes de malestar físico sin causa médica o una negativa persistente para ir al colegio, pueden ser señales de alerta de una adaptación más compleja. En estos casos, es clave prestar atención y brindar apoyo antes de que el problema se agrave.

Para ayudar en la transición, los padres pueden modelar una actitud positiva y evitar transmitir ansiedad o estrés. "Es importante validar las emociones de los niños sin minimizarlas, así como crear un ambiente

tranquilo en casa durante los primeros días", recomienda la Dra. Pérez. Además, la psicóloga y académica de la UAI, Marisol Sagredo, destaca que, aunque lo ideal es haber preparado la adaptación con anticipación, aún es posible realizar pequeños cambios para facilitar la rutina.

Consejos para organizar mejor la rutina familiar:

Mantener una actitud positiva: Hablar sobre los aspectos motivadores del regreso a clases, como reencontrarse con amigos, descubrir nuevas materias o participar en actividades recreativas.

Evitar transmitir miedos o inseguridades: Los niños absorben las emociones de los adultos. Mostrar confianza en su capacidad de adaptación les ayuda a sentirse más seguros.

Reconocer el esfuerzo: Valorar el proceso y no solo los resultados. Esto refuerza su autoestima y los motiva a enfrentar nuevos desafíos.

Fomentar la comunicación: Conversar diariamente sobre cómo se sienten, qué les gusta y qué les preocupa de la vuelta a clases. Esto fortalece el vínculo familiar y les ayuda a gestionar sus emociones.

Establecer rutinas claras: Definir horarios fijos para comer, estudiar, jugar y dormir, reduciendo el uso de pantallas antes de acostarse para mejorar el descanso. Pequeños ajustes pueden marcar una gran diferencia en el bienestar de las niñas, niños y adolescentes.

Estas estrategias y rutinas también pueden ayudar

El regreso a la rutina puede ser menos estresante si se implementan hábitos saludables que favorezcan el bienestar emocional y físico. "Ajustar progresivamente los horarios de sueño, mantener una alimentación equilibrada y fomentar la actividad física son claves para una transición más fluida", señala la Dra. Pérez.

Además, hablar en familia sobre las emociones que genera este cambio y validar los sentimientos de cada uno ayuda a reducir la ansiedad y mejorar la disposición hacia el nuevo ritmo de vida.

Uno de los mayores desafíos tras las vacaciones es recuperar una organización efectiva sin caer en la sobrecarga. Según Urzúa, "no todo tiene la misma urgencia ni importancia, por lo que priorizar tareas y encontrar un equilibrio entre estructu-

ra y flexibilidad evita la sensación de agotamiento".

Involucrar a los niños en la planificación de su rutina les permite asumir responsabilidades con mayor compromiso, mientras que incluir momentos de descanso y ocio dentro de la planificación evita que la vuelta a la rutina se sienta demasiado rígida o abrumadora.

Estrategias para una mejor adaptación:
Establecer rutinas flexibles: Crear horarios estructurados, pero con margen de adaptación según las necesidades del día.

Involucrar a los más pequeños en la planificación: Preguntarles qué actividades les gustaría incluir en su día fomenta su compromiso con la rutina.

Priorizar el descanso y el tiempo libre: Jugar y desconectar no son premios, sino necesidades básicas para un desarrollo saludable.

Evitar la hiperplanificación: Planificar con realismo para no generar estrés innecesario y permitir cierta flexibilidad.

Modelar buenos hábitos: Los niños y niñas imitan a los adultos, por lo que es clave gestionar el tiempo de manera equilibrada.

Pequeños ajustes en la organización diaria pueden marcar una gran diferencia, reduciendo el estrés y mejorando la adaptación de toda la familia al nuevo ritmo de actividades.

El descanso es fundamental

Uno de los errores más comunes al retomar la rutina es pretender cambiarlo todo de un día para otro, sin considerar que el cuerpo y la mente necesitan tiempo para adaptarse. "Muchas familias alargan las vacaciones o restan importancia a los primeros días de clase, cuando en realidad son clave para generar hábitos y compromiso con el año escolar", advierte la directora de Familias Primero.

Además, una transición abrupta entre el descanso y la rutina puede generar ansiedad, resistencia y menor rendimiento, especialmente en los niños y niñas. Iniciar con expectativas demasiado altas o sobrecargar el calendario desde el primer día puede generar agotamiento prematuro y hacer más difícil la adaptación.

El descanso no es un lujo, sino una necesidad esencial para el bienestar. "Sin descanso, el cerebro se sobrecarga, aumenta el estrés y disminuye nuestra capacidad de concentración y disfrute", explica Sagredo. Para los niños, niñas y adolescentes, esto es aún más importante, ya que el sueño y las pausas activas favorecen el aprendizaje, regulan las emociones y previenen el agotamiento. Implementar pequeños espacios de desconexión, ya sea a través de juegos, caminatas o lectura, ayuda a hacer la transición más llevadera. Respetar estos tiempos y evitar una sobreexigencia desde el inicio del año escolar no solo mejora el rendimiento académico y laboral, sino que también promueve un estilo de vida más equilibrado y saludable. ●