



PAPÁS ORGANIZADOS, HIJOS FELICES

CÓMO PLANIFICAR UN AÑO ESCOLAR EXITOSO

MIENTRAS LOS PADRES SE ESTRESAN CON LOS GASTOS EXTRA, LOS ESCOLARES DEBEN DESPEDIRSE DE UN VERANO LIBRE DE LÍMITES DE HORARIOS. ALGUNOS TEMEN VOLVER AL COLEGIO PORQUE EL 2024 NO FUE BUENO. ¿CÓMO RETOMAR LAS CLASES DE LA MEJOR MANERA? EXPERTOS ACONSEJAN.

EL FIN DE LAS VACACIONES ESCOLARES ES UN DESAFÍO. LOS NIÑOS LLEGAN CON HORARIOS CAMBIADOS Y ACOSTUMBRADOS A DORMIR TARDE, comer mal, "enchufarse" sin límites a sus teléfonos y vivir libres de metas y estrés. Les cuesta un mundo volver a acostarse temprano. Y no son pocos los que no quieren volver a clases porque el año anterior lo pasaron mal en términos académicos o emocionales.

Pero llega marzo y hay que poner orden en la casa. No queda otra, si queremos que el año sea exitoso para nuestros hijos y que la familia no entre en un espiral de conflictos. ¿Qué hacer para transitar de la manera más rápida y pacífica posible al regreso a clases? ¿Y cómo apoyar a los niños para que enfrenten este nuevo año con más ganas que miedos?

LO PRIMERO: VOLVER A LA RUTINA

Ordenarse no es un capricho, sino una prioridad; en eso todos los especialistas están de acuerdo. "No prepararse para el regreso a clases es un error frecuente; la mayoría de los niños se pone irritable o de mal humor, a lo que se suma el estrés parental. Esta mala combinación aumenta los conflictos", puntualiza Jennifer Conejero, neuropsicóloga infantojuvenil de Clínica Santa María.

Los niños necesitan rutinas claras para no sufrir ansiedad. Predecir algo tan simple como la hora en que se va a comer les

"despeja" la mente para concentrarse mejor en el estudio, la formación de vínculos y habilidades blandas. Es lo que Susana Saravia, psicóloga de Clínica Universidad de Los Andes, llama "sentido de predictibilidad": "Es necesario poder anticiparnos a los hechos para generar sentimientos de seguridad, diferentes a la incertidumbre".

Según el psiquiatra infanto-juvenil de Medicop Elías Arab, "la rutina funciona como un mapa que les permite a los niños sentirse en control de su entorno. Es una herramienta increíble para fomentar hábitos saludables y les permite que, poco a poco, entiendan cómo priorizar y manejar sus responsabilidades. Las rutinas no solo benefician la organización del día, sino que también ayudan a fortalecer habilidades como la planificación, la anticipación y la responsabilidad. Estas son funciones ejecutivas fundamentales para su autonomía y les preparan para enfrentar los retos del futuro".

PERO ¿CÓMO LOGRARLO?

Susana Saravia y Jennifer Conejero recomiendan hacer una planificación familiar que incorpore a los niños y empezar a aplicarla al menos dos semanas antes, ajustando paulatinamente los tiempos. "Por ejemplo, empezar a acostarse 10 minutos antes cada día, hasta llegar al horario normal del período escolar",





PEXELS / THIRDMAN

propone Jennifer.

María José Aguayo, psicóloga clínica infanto-juvenil y académica de la Universidad Finis Terrae, aconseja poner especial cuidado en hitos donde la dinámica escolar es diferente a lo que el niño había vivido hasta entonces, como el paso de kínder a primero básico. Naturalizar los nervios que esto pueda producirles es muy importante. También recomienda que las rutinas no sean entendidas únicamente como un espacio de disciplina. "Pueden ser un tiempo de conexión, como al leer un cuento en la noche o comer en familia", ejemplifica. "Cuando los niños son más pequeños, los padres pueden hacer más visibles las normas por ejemplo a través de fichas o calendarios", sugiere.

Adaptarse a la edad y temperamento de los hijos es fundamental, agrega Susana Saravia, porque "algunos necesitan más tiempo para adecuarse al cambio" y los padres deben tener expectativas adecuadas en este sentido, para aminorar los conflictos.

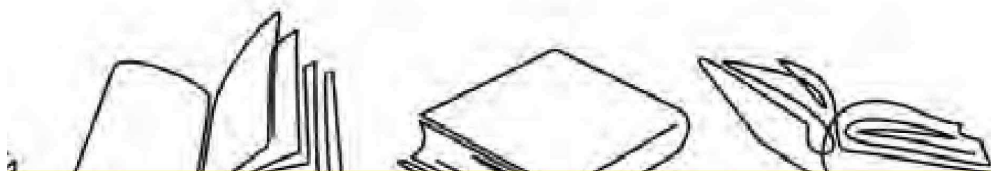
Con todo, recalca el doctor Arab, las rutinas no deben ser tantas como para provocar agobio ni excesivamente rígidas. "La flexibilidad enseña que, aunque no siempre podemos tener todo bajo control, es posible adaptarse a

los imprevistos y manejarlos de manera saludable", explica. Los adolescentes, añade, deben sentirse validados y escuchados, con un margen razonable para que tomen sus propias decisiones.

PANTALLAS BAJO CONTROL

Durante el verano, es común que los niños y adolescentes pasen mucho tiempo con sus teléfonos o tablets. Este hábito es de los más difíciles de regular, porque la conexión a pantallas interactivas puede generar adicción. "Deberíamos tener más conciencia del daño que el uso excesivo de redes sociales, videojuegos y videos cortos genera", dice el doctor Arab, quien acaba de lanzar el libro "El cerebro roto y la generación emergente", donde profundiza sobre esta temática en coautoría con su pareja, la también psiquiatra de niños y adolescentes Katherina Sommer.

Este hábito tiene impacto en los hábitos de sueño. "La luz de las pantallas inhibe la secreción de la melatonina, hormona inductora del sueño. Los niños deben estar al menos una hora antes de dormir sin conectarse. Es un error común asumir que esta información es obvia para ellos,





PEXELS / ANASTASIA SHURALEVA

“CUANDO LOS NIÑOS SON MÁS PEQUEÑOS, LOS PADRES PUEDEN HACER MÁS VISIBLES LAS NORMAS, POR EJEMPLO A TRAVÉS DE FICHAS O CALENDARIOS”, SUGIERE LA PSICÓLOGA MARÍA JOSÉ AGUAYO.

cuando no lo es”, asegura María José Aguayo.

Volver a poner límites es indispensable. Y esto requiere tiempo. Según Susana Saravia, “el cerebro se demora de dos a tres semanas en poder integrar un nuevo hábito. Los padres deben anticiparse a ese escenario, reemplazando elementos estimulantes como las pantallas por libros”.

Por último, Jennifer Conejero recalca que la regulación del uso de pantallas no debe entenderse como un castigo. “Cuando alejas a un niño de situaciones peligrosas como la cocina o la piscina, no dices que es un castigo. Y la idea de ‘recompensa’ hace que los niños crean que los hábitos son para los padres, no que van en su propio beneficio”, explica.

SI EL 2024 FUE MALO...

Siempre que un niño no quiere volver al colegio, es una señal de alarma. “Pueden existir síntomas de salud mental, ansiedad, depresión, incluso estrés postraumático después de episodios de bullying”, advierte el doctor Arab. A su juicio, en estos casos es importante generar espacios para que el niño exprese sus emociones, y que sepa que los adultos “lo ayudarán dentro de lo posible, que la situación se resolverá y

que tendrán el apoyo y la compañía necesaria”.

En la misma línea, tanto Jennifer Conejero como María José Aguayo aconsejan coordinarse, antes de entrar a clases, con el colegio y los profesionales que puedan haber intervenido en la situación el año anterior. La idea es mostrarle a los niños que la escuela será un lugar seguro o que se seguirán realizando acciones firmes para que así sea; también evaluar la necesidad de apoyo adicional en el colegio o fuera de él.

Si el problema es académico, se deben pensar estrategias de planificación y colaboración que incorporen un compromiso familiar de apoyo. También –añade Susana Saravia– ponerse metas concretas y asequibles, moderar las expectativas y validar las emociones que los niños tengan al respecto.

Pero lo más importante para un mejor retorno a clases es que los padres den el ejemplo. En esto Jennifer Conejero es enfática: ellos son los primeros que deben comer bien, preocuparse de dormir las horas necesarias y evitar usar las pantallas en situaciones familiares como las horas de comida. “Necesitamos padres que también enseñen a través de su propia conducta y el manejo de sus propios niveles de ansiedad y estrés”, concluye Susana Saravia. ■