

Fecha: 29-11-2024
Medio: El Informador
Supl.: El Informador
Tipo: Noticia general

Pág.: 4
Cm2: 251,8
VPE: \$ 71.501

Tiraje: 1.400
Lectoría: 4.200
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: La PAES, claves para enfrentarla como oportunidad de fortalecer vínculos familiares

La PAES, claves para enfrentarla como oportunidad de fortalecer vínculos familiares

Con el inicio de la PAES, los estudiantes enfrentan un desafío lleno de expectativas y estrés, mientras las familias pueden brindar apoyo emocional y motivación. Escuchar, acompañar y reforzar la confianza son claves para este proceso.

En diciembre, miles de jóvenes rendirán la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), un hito que puede generar nerviosismo y estrés tanto para ellos como para sus familias. Sin embargo, expertas destacan que este momento también puede ser una oportunidad para fortale-

cer el vínculo y brindar apoyo emocional desde su círculo cercano, ayudándolos a enfrentar este desafío con más confianza.

“Acompañar a los jóvenes en este proceso es una oportunidad para apoyarlos emocionalmente, ayudándolos a confiar en sus capacidades.



Tu apoyo y tranquilidad son tan importantes como sus horas de estudio”, explican las psicólogas Catalina Bernabó y Sofía Astudillo, del Programa Salud y Bienestar de RedSalud.

Algunas recomendaciones para los padres incluyen:

- Escuchar activamente: Crear un espacio donde los jóvenes puedan expresar sus preocupaciones sin juicio es esencial para reducir la ansiedad.

- Motivación sin presión: Reforzar su confianza recordando sus fortalezas y dejan-

do claro que la PAES es importante, pero no define todo su futuro.

- Acompañamiento práctico: Ayudarlos a organizar horarios que incluyan descansos y compartir técnicas de relajación puede marcar la diferencia.

- Momentos en familia: Planificar actividades recreativas permite despejarse y recargar energías.

Este apoyo no solo puede impactar en su rendimiento, sino también en su bienestar, haciendo que este momento sea un aprendizaje valioso para toda la familia.