

## Experta entrega recomendaciones para un exitoso regreso a clases

**V**olver a clases después de un período de descanso puede ser emocionante, pero también desafiante. Cuidar la alimentación y recuperar las rutinas de sueño es tan importante como priorizar un espacio de encuentro y contención emocional, sin sobre exigencias.

Francisca Rojas, psicóloga del programa Salud y Bienestar de RedSalud señala que, para algunos niños la vuelta a clases puede generar cierta ansiedad por retomar la rutina de estudios y volver a ver a los compañeros de curso.

En ese aspecto, destaca la importancia de que los padres "puedan ofrecer un espacio de contención

emocional para sus hijos, generando momentos de encuentro y escucha, donde se sientan cómodos para expresar sus emociones. Por ejemplo, al regresar del colegio, pueden preguntarles cómo estuvo su día, cómo se sintieron, qué fue lo que más les gustó, lo que no les gustó, mostrando interés y acompañándolos en el relato de esas experiencias. Todas las emociones merecen ser validadas, brindando así un ambiente seguro donde puedan expresarse con confianza".

Francisca Rojas señala tres aspectos a considerar en los primeros días de clases:

Promover un buen des-

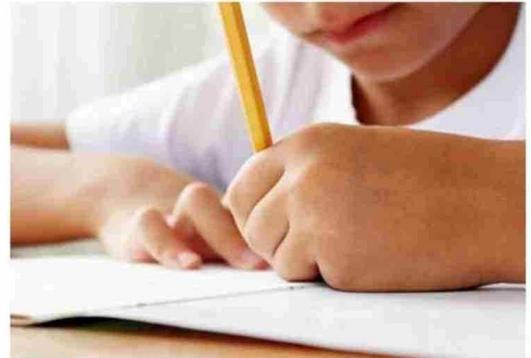
canso. "Producto de las vacaciones, muchos niños y jóvenes vieron alterado su sueño, por lo que volver a despertarse temprano puede convertirse en una difícil tarea", señala la especialista, indicando algunos consejos prácticos:

\* Procurar que se acuesten 1 hora antes de lo habitual en vacaciones.

\* Es ideal que cenén al menos 1 a 2 horas antes de acostarse.

\* Evitar que vean televisión o usen dispositivos electrónicos antes de dormir.

\* Asegurarse que duerman entre 8 y 10 horas diarias. Entregar una alimentación saludable. "Es fundamental revisar con detención las colaciones e inclinarse



por productos más saludables, como frutas, lácteos o alimentos que tengan adecuada composición nutricional e idealmente alimentos que no tengan sellos de advertencia".

\* Equilibrar la carga académica:

"El periodo de adaptación y nivelación ya supone una carga importante por lo que, si bien las evaluaciones son importantes, no debería ser materia de presión al comienzo del año".