

# Regreso a clases: 7 errores que cuestan caro

BUSCANDO LO MEJOR PARA SUS HIJOS EN EL RETORNO A CLASES, MUCHOS PADRES SE EQUIVOCAN. INTENTAN REDUCIR LA ANSIEDAD, PERO FINALMENTE LA AUMENTAN. TRATAN DE ATENUAR EL ESTRÉS, PERO GENERAN DESMOTIVACIÓN. ¿QUÉ HACER —Y QUÉ NO— PARA COMENZAR UN NUEVO AÑO ESCOLAR DE LA MEJOR FORMA? ESTOS SON LOS 7 ERRORES MÁS COMUNES.

POR Sofía Beuchat. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea.

## 1 EXPRIMIR EL “MODO VACACIONES” HASTA EL ÚLTIMO DÍA

Dan ganas de aprovechar hasta el último minuto en la playa, ¿cierto? Pero esto tiene un alto costo para los escolares, porque acostumbrar el cuerpo a los cambios es mucho más difícil cuando eres menor de edad. Mientras más chicos los niños, peor. “Si un día domingo estás de vacaciones y el lunes fuiste a clases, el cambio es muy brusco. Tiene que haber un tiempo para anticiparse a lo que viene y así reducir la ansiedad”, dice al respecto Romina León, psicóloga y académica de la Universidad de los Andes.

Lo fundamental, agrega, es ir acomodando de a poco los horarios, las comidas y las normas que se hayan relajado un poco durante el verano. Una semana de preparación es lo recomendable. “Tiene que ser el tiempo suficiente para que los niños vayan restableciendo sus ritmos biológicos y preparándose psicológicamente. Nunca más de dos semanas, para que los niños no sientan que les están quitando tiempo de vacaciones”, dice la psicóloga, quien recomienda que en esos días los niños lean algún libro entretenido y de su gusto, para entrar en un ánimo más afín a la temporada de clases.

En el caso de los niños más chicos —dice Mariluz Villela, psicóloga y académica de la Universidad Finis Terrae—, este tiempo de preparación debe incluir lo que llama “organización de la experiencia emocional”: conversar con claridad y en un lenguaje adecuado a su edad qué podrán esperar a partir de marzo, “evitando proyectar emociones que ellos no han expresado”. Visitar los espacios educativos previamente o ver fotos de ellos puede ayudar a atenuar temores infantiles.

Para los más grandes, que están ya en la universidad, preparar-

se para volver a las rutinas también es importante, porque suelen pasar veranos con mucho trasnoche y mala alimentación. Necesitan reajustar sus ciclos circadianos. La falta de proactividad de los hijos universitarios en este sentido puede generar estrés en los padres y conflictos dentro de la familia, reconoce Daniela Toro, psicóloga del Centro Clínico del Ánimo y la Ansiedad. A su juicio, la clave está en ayudarlos a pensar en sus metas académicas y personales, ya que esta reflexión impulsará los hábitos necesarios para alcanzarlas.

## 2 NO INVOLUCRAR A LOS HIJOS EN LAS COMPRAS ESCOLARES

Todos conocemos a esas madres súper organizadas que tienen todo listo para el colegio con bastante tiempo de anticipación. “Son muy eficientes y pragmáticas, se hacen cargo de todo, pero muchas veces sin involucrar a sus hijos. Compran las mochilas, los cuadernos, sin que los niños puedan escoger. Como resultado, se desmotivan y se sienten poco comprometidos con el colegio, porque lo sienten como algo que es de los papás, no de ellos”, explica la psicóloga Romina León. Con los adolescentes, esto es especialmente importante, recalca. La elección de la mochila, por ejemplo, es parte de la reafirmación de su identidad.

## 3 CONVERTIR AL PRIMER DÍA EN UN GRAN EVENTO

Cuando los niños entran a prekínder o a primero básico, algunos padres convierten el primer día de clases en un hito muy estresante para los niños. Hablan mucho del tema con otros adultos, llegan tomando fotos, aparecen los abuelos y todo esto no hace más que disparar la ansiedad de los niños, haciéndoles más difícil el proceso de adaptación al nuevo escenario. “Algunos niños pueden sentirse abrumados si reciben demasiada atención. Hacer de este momento un gran evento podría generar incomodidad e incluso sobreestimulación. Lo más recomendable es vivir esta experiencia con la mayor naturalidad posible, siempre priorizando el bienestar del menor. Es mejor que las fotos y palabras de aliento se den en la casa”, puntualiza la psicóloga Mariluz Villela.

## 4 ENFOCARSE SOLO EN LAS RESPONSABILIDADES

Es frecuente que, poco antes de comenzar las clases, los padres se pongan “serios”, hablando sobre la responsabilidad y los estudios. Pero el decir frases tan habituales como “ya va a ser hora de ponerse las pilas” provocan en sus hijos una sensación de agobio que resulta contraproducente. “Hablan de lo amenazante, en vez de rescatar lo positivo del colegio para motivar a sus hijos y reencantarlos con la vuelta a clases”, comenta la psicóloga Guila Sosman. Según advierte, esto es particularmente negativo en el caso de los niños más pequeños, de menos de 8 años, que a veces no tienen aún nociones claras del tiempo y mezclan la fantasía con la realidad. “Pueden imaginar cosas terribles o distintas a lo que significa realmente ir al colegio, por ejemplo pensar que no van a poder jugar nunca más”, explica. Algo que, además está decirlo, les produce mucha angustia y ansiedad, lo que a su vez genera irritabilidad y atenta directamente contra su capacidad de aprendizaje, concentración e incluso disfrute.





## 5 MINIMIZAR LAS EMOCIONES DE LOS NIÑOS

Ojo con decirles a los hijos que el temor o ansiedad que puedan sentir frente al regreso a clases es normal, sin dar pie a una conversación posterior. Muchos padres comentan esto buscando contener a los niños, pero lo que logran es que se sientan invalidados e incomprensidos. Por eso, la psicóloga Romina León recomienda abrir espacios de diálogo en torno a las emociones que despierta esta época del año, particularmente cuando los hijos enfrentan un cambio importante, como pasar de kínder a primero básico, de octavo a primero medio o entran a la universidad. Algunas familias lo hacen como una suerte de ritual, tal vez yendo a comer algo rico; otras de manera más espontánea.

“Verbalizar lo que sienten permite que los hijos se sientan acompañados por los padres en su proceso, con el respaldo de la familia. Así sienten que no están solos”, explica la psicóloga Romina León.

A veces los niños muestran una aversión por ir a clases más profunda de lo habitual. Este espacio de conversación puede ser clave para descubrir el porqué. Por ejemplo, puede que haya casos de *bullying* que los niños no hayan compartido antes o que las exigencias académicas del año anterior hayan dejado secuelas. En ambos casos, lo aconsejable es pedir ayuda profesional y activar los protocolos de los colegios.

Lo que nunca debe hacerse, acota la psicóloga Guila Sosman, es minimizar la angustia de los hijos, bajándole el perfil con frases como “no es para tanto” o “tranquilo, te va a ir bien”. Si un niño pequeño dice que no quiere ir a clases porque “le duele la guatita”, es muy probable que la ansiedad se lo esté comiendo, pero no sepa ponerle nombre a lo que siente y por eso apela a los síntomas físicos. “No es que estén engañando o manipulando. Por eso, más que entrar en el tema de las reglas, de la coerción, de que hay que ir al colegio y estudiar, se debe comenzar por decirle al niño que entiende lo que le pasa y generar una conversación lo más abierta posible para entender si existe algún temor en particular”, recomienda.

## 6 SER DEMASIADO CRÍTICOS CON EL COLEGIO

Cuando los hijos tienen problemas en el contexto escolar, algunos padres se sienten afectados y sobrerreaccionan. En defensa de sus hijos, arman un escándalo en los colegios. Pero esto no ayuda a sus niños a comenzar el año con el pie derecho; es al revés, porque los inseguriza e incomoda. “Conversar los problemas en el colegio es muy importante, pero los padres y apoderados debemos ser capaces de acercarnos con respeto y regulados emocionalmente. Si no, no voy a tener una buena recepción y tampoco voy a estar ayudando a mi hijo”, dice Romina León.

Además, como agrega Guila Sosman, “al niño le hace mal percibir un antagonismo entre el colegio y los padres; su ansiedad aumenta. Lo mismo cuando se habla mal del colegio o de los profesores frente a ellos”.

## 7 PONER FOCO EN LAS EXIGENCIAS DESDE EL PRIMER DÍA

Si el fin de las vacaciones debe entenderse como un proceso, el comienzo de las clases también lo es. “La exigencia debe tener gradualidad. Algunos padres empiezan a presionar más de la cuenta con los estudios. En la primera semana de clases, lo más probable es que los niños no tengan tareas ni materias que estudiar todavía”, dice Romina León. Esta presión indebida, explica, puede generar rechazo hacia el colegio y conflictos familiares innecesarios.

En el caso de los más grandes, recalca la psicóloga Daniela Toro, la presión por el rendimiento suele estar relacionada con las experiencias que los padres vivieron en su juventud. “Proyectan en sus hijos inseguridades o angustias que responden más bien a sus propias historias y no a la realidad de los hijos”, explica. Tomar conciencia de ello es el primer paso para un acompañamiento parental que ayude a los hijos a desarrollar lo que Toro llama “su propia singularidad”. ■