

Pia Oliva Moscoso
 prensa@latribuna.cl

Estrategias clave para la vuelta a clases: La importancia de la anticipación y la paciencia

Con el regreso a clases a la vuelta de la esquina, padres y madres buscan estrategias para que sus hijos e hijas, desde los más pequeños hasta los adolescentes, enfrenten este periodo de transición de la mejor manera. La psicóloga clínica Lucrecia Valverde Vega, del Centro de Salud Familiar Cefsam Norte de Los Ángeles, ofreció algunas recomendaciones clave para facilitar este proceso y evitar que se convierta en una fuente de ansiedad tanto para los estudiantes como para sus familias.

La especialista enfatizó en la importancia de recordar que "todo cambio genera procesos adaptativos", por lo que la paciencia es fundamental en los primeros días de clases. Según la profesional, tanto los niños como los padres deben prepararse mentalmente para esta nueva etapa, y la anticipación juega un rol crucial. "Los estudios demuestran que anticipar los eventos de cambio facilita una adaptación más rápida", explicó.

PREPARACIÓN Y ANTICIPACIÓN: CLAVES PARA EL ÉXITO

En este contexto, uno de los consejos centrales es naturalizar y validar la expresión emocional de los más pequeños, así como establecer nuevas rutinas, ajustar los horarios de sueño y mantener conversaciones abiertas sobre lo que se viene. "Es importante que los niños

La psicóloga clínica y especialista en salud mental infanto-juvenil, Lucrecia Valverde, sugiere a las familias trabajar en la expresión emocional y reforzar los logros de los estudiantes en su vuelta a la rutina escolar.

participen activamente en la preparación, ya sea armar la mochila o al organizar los útiles escolares. Esto los hace sentir parte del proceso y los ayuda a internalizar la idea de que su rutina cambiará", comentó Valverde.

Además, subrayó la importancia de la anticipación visual y estructurada para los niños con dificultades atencionales o aquellos que puedan presentar desafíos sensoriales. Para estos casos, sugiere la creación de calendarios visuales con actividades diarias, que permitan a los más pequeños ver claramente lo que viene a lo largo del día. "Para los que aún no saben leer, se pueden usar dibujos. Es fundamental adaptar las estrategias según las necesidades de cada niño", mencionó.

Por otro lado, señaló que los padres deben estar preparados para los primeros días, que pueden ser difíciles, especialmente para los más pequeños. "Es normal que los niños lloren o presenten resis-

tencia en sus primeras experiencias escolares. Aquí es clave el rol de los profesores, ya que son aliados importantes en este proceso", añadió Valverde.

Además, destacó la importancia de preguntar a los menores, no solo "qué hicieron", sino también "cómo se sintieron" durante su jornada escolar. "Es muy distinto preguntar '¿qué hiciste?' a '¿cómo te sientes?'. Ahí abrimos un espacio para que los niños y adolescentes puedan expresar sus emociones y aprender a gestionarlas", explicó. Según la profesional, esta práctica fomenta la confianza y ayuda a los menores a reconocer que sus sentimientos son válidos y merecen ser compartidos con los adultos.

Asimismo, resaltó el papel clave del modelo emocional en la enseñanza de estrategias de afrontamiento. Los padres no deben temer mostrar sus propias emociones de manera adecuada: "No es que vayamos a llorar todos los días frente a ellos, pero sí es importante que sepan



que es válido sentir tristeza, frustración o ansiedad. Si nosotros no les enseñamos estrategias de afrontamiento, ellos no tendrán cómo aprenderlas", aclaró.

REFUERZO POSITIVO Y AUTONOMÍA PROGRESIVA EN LOS ADOLESCENTES

En el caso de los adolescentes, el regreso a clases implica no solo una preparación emocional, sino también el fomento de la autonomía. Lucrecia destacó la importancia de que los padres reconozcan y refuercen los pequeños logros de sus hijos: "A veces los chicos dejan todo para última hora, pero cuando vemos que por algún motivo logran hacer las cosas con antelación, es esencial reforzar ese tipo de comportamientos. Son pequeños pasos que los ayudan a asumir responsabilidades", explicó la psicóloga.

El refuerzo positivo, según la especialista, puede ser tan simple como elogiar esos logros de manera directa: "Podemos decirles 'qué bueno que hiciste la mochila ayer, eso nos permitirá salir más temprano mañana'. Estas pequeñas acciones ayudan a los adolescentes a sentirse reconocidos y valorados por su esfuerzo".

Un último consejo que

destacó la profesional fue la creación de un entorno familiar seguro y propicio para la comunicación. Lucrecia sugirió que las familias aprovechen momentos cotidianos, como la hora de la comida, para conversar sin distracciones y fortalecer los vínculos.

"Es recomendable que durante las comidas no haya televisión ni otras distracciones. Así se genera una instancia de conversación abierta, que contribuye a crear un ambiente donde los niños y adolescentes se sientan

cómodos expresando sus emociones", comentó.

Para las familias que sientan que estos procesos se salen de control, la psicóloga recordó la importancia de acudir a los profesionales de salud mental disponibles en los centros de atención primaria. "Si alguna situación supera a los niños, es importante que los padres sepan que existen redes de apoyo en los Cefsam, donde psicólogos, trabajadores sociales y médicos están disponibles para ayudar en estos momentos de transición", puntualizó.



ENTREVISTA
Lucrecia Valverde Vega
 Psicóloga clínica

PARA VER LA ENTREVISTA COMPLETA, INGRESA AL SIGUIENTE LINK (o QR)