

# 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.