LITORALPRESS

Fecha: 28-02-2025
Medio: La Estrella de Arica
Supl. : La Estrella de Arica
Tipo: Noticia general
Título: Consejos de especialistas para un retorno a clases exitoso y sin estrés

Pág. : 14
Cm2: 619,0
VPE: $ 1.007.134

Tiraje: 7.300
Lectoría: 21.900
Favorabilidad: No Definida

[TENDENCIAS]

Consejos de especialistas para un retorno a clases exitoso y sin estrés

Iniciar el año escolar después de tres meses de vacaciones puede causar un impacto tanto emocional como conductual en los estudiantes. Para prevenirlo se debe tomar medidas que faciliten la adaptación a la rutina de estudio.

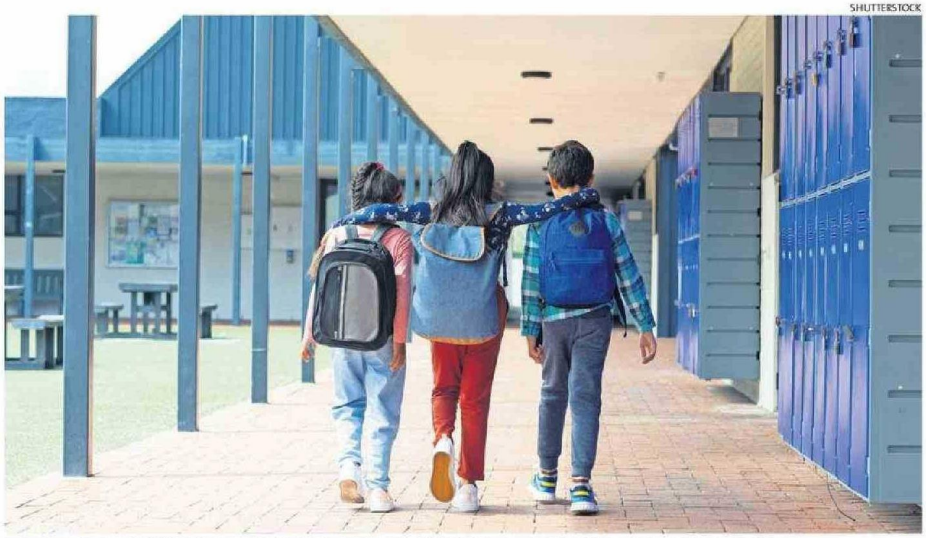
Ignacio Arriagada M.

De acuerdo con el Ministerio de Educación, el año escolar 2025 se inicia el miércoles 5 de marzo con el ingreso de los estudiantes a sus respectivos establecimientos en gran parte del país. Para muchos de ellos, retornar a clases tras tres meses de vacaciones de verano puede significar un desafío tanto a nivel emocional como conductual, dado el reto que implica la adaptación a la rutina académica.

"La salud mental podría verse afectada al acercarse el día de ingreso a clases por varias circunstancias. Algunas tienen relación, por ejemplo, consigo mismo (alumno), el colegio y la familia. Igualmente, siempre pueden haber cambios dependiendo de la edad, ya que implica cambios de rutinas, volver a levantarse temprano, cambios de alimentación", explica a este medio Viviana Tartakowsky, psicóloga y directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO).

En ese contexto, detalla, hay ciertos trastornos que puede experimentar el estudiante al iniciar el año escolar y que, por consiguiente, pueden repercutir en algunos ámbitos de su vida: "En general, lo más frecuente es la ansiedad, principalmente por la expectativa del ingreso a clases. Entonces, pueden haber trastornos del sueño, cambios en la alimentación, comerse las uñas, entre otros. Si hay una enfermedad de salud mental previa, se puede intensificar con mayor frecuencia si esta está asociada al sistema escolar, como por ejemplo, haber sufrido bullying el año anterior o si hay un cambio de colegio", plantea.

SHUTTERSTOCK



EL 5 DE MARZO MARCARÁ EL INICIO OFICIAL DE LA VUELTA A CLASES EN CHILE, UN MOMENTO CLAVE PARA LOS ALUMNOS.

> "El inicio de clases es una oportunidad para retomar hábitos, fortalecer la asistencia y generar una actitud positiva hacia la escuela".
>
> Rebeca Molina
> magister en educación

Respecto a si la vuelta a clases puede alterar el bienestar emocional de igual manera a los niños y adolescentes, Tartakowsky sostiene que "absolutamente, ya que hay elementos que no sólo tienen que ver con la edad, sino con el sí mismo, la familia y su contexto. En este sentido, si hay un cambio de colegio, una separación de los padres o un cambio de casa, la afectación puede ser igual. Más aún en Chile, en el cual los trastornos depresivos o ansiosos en la infancia y adolescencia se han incrementado".

CEDIDA

MOLINA ES PERIODISTA.

CEDIDA

TARTAKOWSKY ES PSICÓLOGA.

Con el propósito de que el inicio del año escolar sea más llevadero y que los niños y adolescentes enfrenten adecuadamente este período sin verse afectados psicológicamente, es importante que padres, cuidadores y/o tutores hagan algunos ajustes de rutinas, conversen ciertas temáticas y establezcan metas. Todo previo al ingreso a las aulas.

"El inicio de clases es una oportunidad para retomar hábitos, fortalecer la asistencia y generar una actitud positiva hacia la escuela. Una buena preparación hace la diferencia en la motivación y el bienestar de los estudiantes durante el año", dice Rebeca Molina, directora ejecutiva de Fundación Presente, organización que trabaja desde hace 11 años previniendo el ausentismo y promoviendo la asistencia escolar en Chile.

Para alcanzar tal objetivo, la Fundación entrega nueve consejos que ayudarán a generar una transición fluida y motivada para el regreso.

1. Hablar sobre la vuelta a clases con entusiasmo: generar conversaciones motivadoras y recordar lo positivo del colegio ayuda a los estudiantes a retomar su rutina con mejor disposición.

2. Establecer rutinas antes del primer día: ajustar los horarios de sueño y alimentación con anticipación facilita una adaptación más fluida al ritmo escolar.

3. Organizar el material escolar con tiempo: tener los útiles, uniformes y mochilas listos evita el estrés de última hora y ayuda a comenzar con orden.

4. Conocer el trayecto al colegio: definir el medio de transporte y ensayar la ruta evita imprevistos y da mayor seguridad a los estudiantes y sus familias.

5. Motivar a toda la familia: conversar sobre el regreso a clases fomenta la motivación. Pregunta a tus hijos: ¿Qué les emociona más del nuevo año escolar? ¿Qué esperan aprender o mejorar este año?.

> "La salud mental podría verse afectada al acercarse el día de ingreso a clases por varias circunstancias".
>
> Viviana Tartakowsky
> académica de la ubo

6. Fijar metas para el año: conversar sobre expectativas y objetivos educativos ayuda a mantener la motivación durante todo el año.

7. Revisar salud y bienestar: asegurarse que las vacunas y controles de salud estén al día evita ausencias escolares por enfermedades prevenibles.

8. Fomentar la independencia y la organización: incentivar a los niños y adolescentes a preparar su mochila, uniforme y materiales desde el primer día les ayuda a desarrollar autonomía y responsabilidad.

9. Reforzar la importancia de la asistencia escolar: en Chile, uno de cada dos estudiantes presenta ausentismo escolar, lo que significa faltar a clases dos días al mes o 20 días en el año, afectando directamente su aprendizaje. Es fundamental que los estudiantes comprendan que asistir a clases es clave para su aprendizaje y desarrollo.

"Lo más importante es asegurarse de hacer una transición suave, que permita a los niños, niñas y jóvenes volver al colegio sin que esto sea como un trauma", concluye Molina, magister en educación de la Universidad de Melbourne (Australia).