

Expertos dan consejos para enfrentar el regreso al colegio

● **Psicólogos recomiendan volver en calma, tomarse espacios personales y expresar las inquietudes. También es clave no negar el contexto social a nivel país y tener en cuenta que pueden ocurrir eventualidades.**



Ya se acaba el verano y miles de estudiantes comienzan a retornar de sus vacaciones para volver a la rutina escolar. Sin embargo, algunos estudiantes tuvieron más suerte que otros, ya que varios colegios iniciaron las clases entre el 17 y 24 de este mes. Siendo en total 800 establecimientos que retoman a la vida escolar durante febrero.

Es normal que el regreso a clases genere sentimientos negativos en los alumnos. La psicóloga, Karla Donoso, señaló que la vuelta puede generar estrés en los alumnos "ya que exige un cambio de rutina de lo que venían realizando en las vacaciones y también por las exigencias del medio familiar".



Expertos coinciden en que la vuelta a clases puede resultar estresante para los estudiantes.

En por eso que expertos dieron sus recomendaciones tanto a estudiantes como a los padres para llevar de la mejor forma el retorno a clases. La calma y el aceptar el contexto social son claves para tener en cuenta.

Por su parte, a los padres se les aconseja mantenerse abiertos a la comunicación con sus hijos, tener calma y estar disponibles como adulto protector ante cualquier momento de emergencia.

Para tener en cuenta:

ORDENAR HORARIO Y RUTINAS

Se recomienda a los estudiantes comenzar unos días antes a retomar una rutina parecida a la del colegio para poder irse acostumbrando.

ACEPTAR EL CONTEXTO SOCIAL

Estar atento a que este año puede ser más acontecido debido a la crisis social y que por lo tanto pueden haber algunas eventualidades.

TENER CALMA

Volver en calma y tratar de disfrutar el regreso al colegio e ir manejando las situaciones poco a poco en la medida que vayan apareciendo.

TOMARSE SUS ESPACIOS

Es importante que puedan disfrutar de sus espacios de juego y tener su tiempo para hacer tareas y que puedan expresar sus ideas.



“Las palabras claves en este contexto son calma y realidad. Los alumnos necesitan ver que sus padres estén tranquilos, ya que evidentemente la situación social va a seguir compleja.”

VIVIANA TARTAKOWSKY
 Directora de la facultad de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins