

ACOMPAÑAR, MOTIVAR, ESCUCHAR

# Enfrentar la PAES: una oportunidad para fortalecer los vínculos familiares

**EQUIPO EL DÍA** / Región de Coquimbo

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 fortalecer el vínculo y brindar apoyo emocional desde su círculo cercano, ayudándolos a enfrentar este desafío con más confianza.

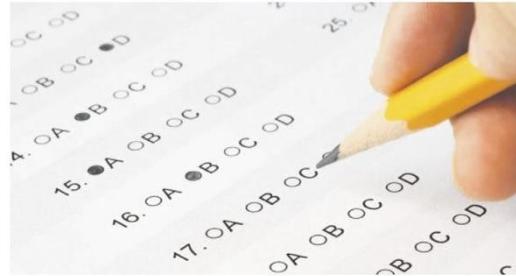
"Acompañar a los jóvenes en este proceso es una oportunidad para apoyarlos emocionalmente, ayudándolos a confiar en sus capacidades. Tu apoyo y tranquilidad son tan importantes como sus horas de estudio", explican las psicólogas Catalina Bernabó y Sofía Astudillo, del Programa Salud

**Con el inicio de esta prueba, 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.**

y Bienestar de RedSalud.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

- Escuchar activamente: crear un espacio donde los jóvenes puedan expresar sus preocupaciones sin juicio



Nerviosismo y estrés es lo que frecuentemente enfrentan los jóvenes que están por rendir la PAES.

EL DÍA

es esencial para reducir la ansiedad.

- Motivación sin presión: reforzar su confianza recordando sus fortalezas y dejando 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.