

Retorno a clases: consejos para un reinicio exitoso

📍 COLUMNA DE OPINIÓN

Martes 27 febrero de 2024 | 10:44



Con la llegada del nuevo año académico 2024, se aproxima el momento del regreso a clases para nuestros hijos, un acontecimiento que conlleva múltiples aspectos a considerar tanto para los estudiantes como para los padres y la familia.

Aún cuando se ha demostrado que las vacaciones tienen un impacto positivo en el bienestar, observándose cambios en varias facetas del bienestar, como el afecto positivo, el afecto negativo, el estrés y el agotamiento (Speth et al., 2023) el retorno a la rutina puede generar ansiedad y tensión, es por ello que ante este escenario, es crucial estar preparados y abordar este retorno con tacto y organización.

En primer lugar, los padres lidiamos con muchas “pre-retornos” como la compra de uniformes, la coordinación de traslados, la lista de útiles, estas situaciones son tareas que pueden resultar abrumadoras, por lo que es vital no descuidar el propio bienestar y buscar un sistema que nos acomode.

Una vez en el entorno escolar, es fundamental transmitir seguridad y comodidad a los estudiantes. Después de un largo periodo de vacaciones, adaptarse nuevamente a la rutina escolar puede ser un desafío para los niños. Se aconseja, entonces, familiarizarse gradualmente con aspectos de la vida escolar para que los alumnos se sientan confiados y seguros en su regreso.

Asimismo, establecer rutinas previas al ingreso a clases es clave. Horarios regulares para actividades como dormir, comer y estudiar ayudarán a los niños a organizar su día a día y a adaptarse más fácilmente al ambiente escolar. Es ideal el poder reconocer antes la sala (es una estrategia que varios colegios han adoptado y se asocia con la entrega de la lista escolar unos días antes de la fecha de inicio).

No debemos olvidar la relevancia de la dimensión emocional, la expresión de ideas y sentimientos, el poder crear espacios seguros para que los estudiantes puedan expresarse es esencial. Generar momentos para hablar sobre sus emociones y experiencias en la escuela les permitirá procesar sus sentimientos y adaptarse mejor al entorno educativo.

Finalmente, mantener una comunicación abierta y constante con los hijos es clave. Preguntarles cómo se sienten, cuáles fueron sus primeras impresiones de la sala, sus compañeros, el curso, y estar atentos a sus necesidades individuales contribuirá a que el regreso a clases sea una experiencia positiva y enriquecedora para todos.

Recordemos que cada persona es única, y el apoyo de los padres desempeña un papel fundamental en su proceso de adaptación. Con preparación, organización y comprensión, podemos hacer del retorno a clases un momento gratificante y exitoso para nuestros hijos. ¡Afrontemos juntos este nuevo año escolar con optimismo y dedicación!

Juan Pablo Catalán

Profesor Investigador, Facultad de Educación y Ciencias Sociales FECS, UNAB.

Camila Leigh

Profesora Investigadora, FECS, UNAB Sede Viña del Mar.