



# AÑO ESCOLAR 2025



“Para formar un proceso de transición es importante e involucrando tanto las actividades que son de interés del niño, niña y adolescente, como sus responsabilidades diarias”.



Eliseo Lara, director del Programa de Pedagogía en Educación Media de la Unab.

## ELISEO LARA, DIRECTOR DEL PROGRAMA DE PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN MEDIA DE LA UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO:

# “CON PLANIFICACIÓN Y APOYO, EL REGRESO A CLASES PUEDE SER UNA EXPERIENCIA POSITIVA Y ENRIQUECEDORA”

El retorno a clases considera una serie de aspectos que se deben establecer en familia, de modo que el regreso a la rutina sea sin mayores inconvenientes. La gestión del tiempo, por ejemplo, es fundamental para el bienestar de las personas, por lo que no solo los niños, niñas y adolescentes necesitan organizar de buena forma sus actividades, sino también los adultos, que en este caso resultan ser los padres.

Una manera simple es segmentar el día en cuatro horarios, estableciendo las principales actividades a desarrollar en esos momentos. Normalmente esto lo pensamos el día anterior, lo planificamos en una agenda o lo calendarizamos en el teléfono. En el caso de los niños, niñas y adolescentes, lo importante es crearles la rutina con tiempos definidos”, señala Eliseo Lara, director del Programa de Pedagogía en Educación Media de la Universidad Andrés Bello.

**PASO A PASO**  
En este escenario, agrega el profesional que para formar un proceso de transición es importante involucrando tanto las actividades que son de interés del niño, niña y adolescente, como sus responsabilidades diarias, ya sea las

escuelas o las de orden de su espacio. “Y al cabo de un par de semanas tener integrada en la rutina las distintas actividades. Lo importante es no saturar de tiempos definidos el horario del día, ni ser rígido con esto, sino más bien ser flexibles y entender que la motivación personal es fundamental. No obligar a hacer lo que no se quiere”, explica, al mismo tiempo que detalla algunas recomendaciones.  
Paciencia y flexibilidad son clave. Adaptarse a nuevas rutinas puede ser un desafío, pero con planificación y apoyo, el regreso a clases puede ser una experiencia positiva y enriquecedora.  
Organizar los tiempos de estudio y priorizar tareas según urgencia; respetar los horarios de descanso y alimentación para mantener el bienestar; preparar lo necesario con anticipación para reducir el estrés matutino; balancear responsabilidades con actividades recreativas; y fomentar la comunicación en casa para detectar y resolver dificultades a tiempo”, indica como aspectos generales.  
Asegura que el regreso al aula tiene muchas ventajas para los estudiantes, partiendo porque se retorna a su espacio social de desarrollo, donde una parte importante del día y de sus años las

Organizar los tiempos de estudio, respetar los horarios de descanso y alimentación, balancear responsabilidades con actividades recreativas, y fomentar la comunicación son algunos aspectos esenciales en este proceso de vuelta a la rutina escolar.

tiene concentradas ahí. “Por eso más que la motivación por el regreso hay que ver qué están proponiendo los establecimientos como programas de desarrollo social para los estudiantes, que ayuden a minimizar los conflictos y casos de bullying, ya que las víctimas de estas situaciones son quienes presentan un mayor rechazo al retorno escolar”, sostiene.  
**LA RUTINA Y EL APRENDIZAJE**  
La rutina diaria es un hábito que se crea con el ejemplo familiar. Así lo dice Eliseo Lara, quien explica que es importante cómo la cultura de hogar contribuye a la rutina que se espera tener en los estudiantes, ya que el primer ejemplo es de la casa. “Si en un hogar los padres no son modeladores, será difícil lograr que su hijo o hija lo sea. Por lo que es esencial cómo se involucra la familia con sus hijos en este proceso”, relata.  
Sin duda, la rutina establecida en el hogar es muy relevante para lograr buenos resultados de aprendizaje. Destaca una alimentación balanceada, pocas horas nocturnas en pantalla, y dormir en ambientes lo más aislados del ruido y la luz para alcanzar un descanso pleno. “Todos los estudios muestran que,

a mayor descanso y menor interferencia del medio, entendiéndose luz y sonidos, mejor es la consolidación de los aprendizajes alcanzados, lo cual se refleja también en un mayor rendimiento académico”, detalla el profesional de Unab.  
Además del descanso adecuado y un entorno propicio para el sueño, otros factores esenciales influyen en la efectividad del aprendizaje. La organización del tiempo y el uso de estrategias de estudio adecuadas, como la repetición espaciada y la práctica activa, permiten una mejor retención y comprensión de la información. “Asimismo, la motivación y el bienestar emocional juegan un papel clave, ya que el estrés y la ansiedad pueden dificultar la concentración y la memoria. Mantener una alimentación equilibrada y hábitos saludables de actividad física también contribuye a un mejor rendimiento. Por otro lado, el entorno de estudio debe ser libre de distracciones y contar con los recursos necesarios para facilitar la adquisición de conocimientos”, comenta.  
Igualmente, subraya que la retroalimentación constante y la autorreflexión sobre el propio proceso de aprendizaje permiten ajustes y mejoras que optimizan la experiencia educativa.

El experto hace hincapié, además, en cómo fomentar una buena convivencia escolar. “Una buena convivencia escolar se construye con diálogo, espacios de participación y respeto a las diferencias. Hoy necesitamos que los establecimientos escolares involucren a los padres, madres y apoderados en las actividades, pero también en las acciones de prevención, porque en tiempos donde vemos una televisión y redes sociales de mucha confrontación y odio hacia distintas expresiones, es necesario volver a educar en el diálogo. Un estudio mexicano mostró que en las familias que se conversó de religión y política en la casa hay menos adhesión de los hijos a realizar acciones violentas para resolver sus conflictos”, comenta.  
Concluye que actualmente existe un aumento significativo de casos de violencia escolar, y la reflexión es que se han perdido los momentos en los que se comparte familiarmente en el hogar. “Sea desayuno o cena, dado que en el día no estamos en casa. Eso es muy importante para generar diálogo, enseñanzas y transmisión cultural de la propia familia, tanto en sus puntos de vista como en las formas de abordar y resolver los problemas”, finaliza.

**RECOMENDACIONES PARA EL REGRESO A CLASES**

- Para Educación Parvularia y primeros años escolares:**
- Anticipar la rutina. Ajustar los horarios de sueño, alimentación y actividades unos días antes del inicio de clases.
  - Visitar el nuevo entorno. Si es posible, mostrarles el colegio o jardín infantil con anticipación para reducir la ansiedad.
  - Validar emociones. Explicarles que es normal sentir nervios y animarlos a expresar sus sentimientos a través del diálogo o el dibujo.
  - Evitar frases negativas. No asociar la escuela con castigos o presión, sino con una oportunidad de crecimiento y aprendizaje.
  - Transmitir seguridad. Reforzar que al final del día regresarán a casa y podrán compartir sus experiencias.

- Para estudiantes de Educación Básica y Media:**
- Planificar con anticipación. Organizar horarios de sueño, comidas y estudio antes del regreso a clases.
  - Optimizar las mañanas. Dejar mochilas, ropa y materiales listos la noche anterior para evitar apuros.
  - Distribuir responsabilidades. Involucrar a los estudiantes en la planificación de su jornada para fomentar autonomía.
  - Abrir espacios de conversación. Escuchar sus expectativas y preocupaciones, ajustando rutinas si es necesario.
  - Equilibrar las actividades. Asignar tiempo tanto para estudios como para ocio y recreación.