

# Claves para una vuelta a clases sin estrés



Por: Valentina Echeverría O.

La vuelta a clases no solo implica retomar contenidos, sino también enfrentar un cambio brusco de rutinas que puede afectar emocionalmente a niños, niñas y adolescentes. Horarios de sueño desordenados, mayor uso de pantallas y la desco-

nexión del entorno escolar durante el verano inciden directamente en este proceso.

Viviana Romero, directora del Centro Psicoeducar y psicóloga clínica especialista en diagnóstico TEA, explica que «la vuelta a clases es desafiante porque se acumulan presiones emocionales, sociales y académicas, ade-

más de la ansiedad por separarse de la familia o enfrentar lo desconocido».

Por ello, la recomendación principal es anticiparse. «Las rutinas se reconfiguran en una o dos semanas, pero el cambio debe ser gradual. No sirve hacerlo el día anterior», advierte. En ese sentido, sugiere adelantar progresivamente la hora de dormir, regular el uso de pantallas —idealmente suspenderlas dos horas antes de acostarse— y retomar horarios de alimentación.

## ■ ACOMPAÑAR SIN PRESIONAR

El rol de las familias es clave. Validar emociones, evitar comparaciones y no transmitir ansiedad son parte del proceso. «Tenemos que escuchar sus sentimientos y validarlos, sin minimizar lo que sienten. No todos los niños se adaptan igual ni al mismo ritmo», sostiene.

**El cambio de rutina tras el verano puede generar ansiedad, resistencia y sobreestimulación. La psicóloga clínica, Viviana Romero recomienda anticipar horarios, regular pantallas y acompañar emocionalmente el proceso, especialmente en niños neurodivergentes.**

También recomienda evitar interrogatorios tras la jornada escolar y fomentar espacios de confianza. «Muchas veces los niños dicen 'me fue bien' y los padres se angustian por saber más, pero hay que darles su espacio. La idea es que no asocien el colegio como algo negativo», agrega.

En casos de resistencia o llanto, el llamado es a mantener la calma. «Hay que contener, pero también establecer límites. No podemos reforzar la idea de que llorar implica no ir al colegio», explica.

## ■ NIÑOS NEURODIVERGENTES: ANTICIPAR ES CLAVE

Para niños con TEA, TDAH u otras necesidades, la anticipación, establecer cuáles podrían ser las principales dificultades en las rutinas y coordinación con el colegio es fundamental. «Es importante informar al establecimiento, conocer sus protocolos y determinar un plan de apoyo individualizado para trabajar en conjunto y saber cómo podrían responder a distintas situaciones como recinto», señala.

Además, sugiere preparar previamente a los estudiantes ante cambios de profesores, espacios o rutinas, e incluso visitar el colegio antes del inicio de clases.

## ■ SEÑALES DE ALERTA

Si tras varias semanas persisten conductas como rechazo constante, problemas de sueño, alimentación o retrocesos conductuales, «es importante mantener la calma, generar rutinas tranquilas en las mañanas para no generar más ansiedad. Lo importante es acompañar con calma, anticipación y comunicación, cuidando nuestras reacciones como adultos».