



Periodo Escolar: entre el 2 y el 5 de marzo será el inicio de clases en Puerto Varas

De acuerdo a la información entregada por el Ministerio de Educación y recabada en los establecimientos educacionales de los colegios de Puerto Varas, las fechas de ingreso a clases en la comuna son las siguientes:

Colegio Alemán de Puerto Varas: lunes 2 de marzo Inicio clases Primer Semestre 2° Básico a IV Medio; martes 3 de marzo Inicio clases Primer Semestre 1° Básico y miércoles 4 de marzo inicio clases Primer Semestre Prekinder y Kinder.

Colegio Terra Vida: inicio de clases lunes 2 de marzo.

Colegio Germania: lunes 2 de marzo de primero básico a cuarto medio. Educación Parvularia: 3 de marzo.

Colegio Puerto Varas: martes 3 de marzo de 3° básico a IV medio y miércoles 4 de marzo de medio mayor a 2° básico.

Colegio Inmaculada Concepción: miércoles 4 de marzo ingresos de Parvulario a IV Medio.

Colegios Públicos: inicio de clases miércoles 4 de marzo.

Colegio Felmer Niklitschek: miércoles 4 de marzo inicia clases.

Colegio Patagonia: entrada a clases

el jueves 4 de marzo.

Rutina de Retorno a Clases

El regreso a clases tras las vacaciones puede ser un desafío para los escolares, principalmente debido al ajuste a la rutina. Levantarse temprano, organizar tareas y cumplir con horarios establecidos puede generar cansancio durante las primeras semanas y provocar momentos de ansiedad. Por ello, es esencial que tanto las familias como los colegios presten atención a este proceso y brinden el apoyo necesario para una adaptación saludable.

Según explica Carola Valenzuela, coordinadora académica de la red de Colegios del Arzobispado, el inicio del año escolar representa una oportunidad clave para establecer nuevas metas y fomentar el logro de objetivos académicos y personales de los y las estudiantes. "Es un periodo fundamental para las familias, los colegios y, especialmente, para quienes inician su etapa educativa o se reintegran a un nuevo periodo académico".

La especialista señala que "el acompañamiento de las familias es fundamental para facilitar

la adaptación. Un entorno de motivación, organización y ánimo por parte de los padres o tutores contribuye a que los estudiantes enfrenten este cambio con mayor seguridad y confianza".

¿De qué depende la adaptación?

La adaptación al regreso a clases depende de diversos factores. Aquellos estudiantes que han mantenido rutinas de sueño y actividades estructuradas durante las vacaciones pueden experimentar una transición más fluida. En cambio, si las rutinas han cambiado drásticamente, la adaptación puede ser más desafiante. Además, el bienestar físico y emocional juega un papel fundamental: el descanso adecuado, la gestión del estrés y una alimentación equilibrada favorecen un mejor desempeño en esta etapa de transición.

"Es importante que colegios y familias estén atentos a señales de ansiedad o estrés en los estudiantes, como cambios de comportamiento, irritabilidad, aislamiento social, síntomas físicos como dolores de cabeza o estómago, cansancio excesivo y apatía. Observar estas señales y

proporcionar apoyo emocional es esencial. Hablar con los niños sobre sus emociones, asegurarles que la transición es un proceso y fomentar hábitos de autocuidado puede hacer una gran diferencia", agrega Valenzuela.

El rol de los colegios

Desde el ámbito escolar, generar un ambiente positivo y de apoyo es primordial, ya que un clima emocionalmente seguro, donde los estudiantes se sientan comprendidos y respetados, contribuye significativamente a la reducción de la ansiedad. Asimismo, estrategias como el aprendizaje colaborativo y la realización de actividades grupales favorecen la motivación y el bienestar de los escolares. "Los y las docentes desempeñan un rol clave mediante ajustes en el ritmo de enseñanza, el diagnóstico de conocimientos previos y la implementación de estrategias pedagógicas acordes a cada nivel educativo". Este trabajo, se ve fortalecido cuando paralelamente, la convivencia educativa se aborda de manera intencionada y formativa, promoviendo el buen trato, la inclusión, la participación y la resolución respetuosa de los conflictos, como condiciones esenciales para el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes.

Para facilitar la vuelta a la rutina escolar, se recomienda:

1. Ajustar gradualmente los horarios de sueño y alimentación con al menos tres semanas de anticipación.
2. Conversar con los niños, niñas y jóvenes sobre sus emociones y expectativas frente al nuevo año escolar.
3. Fijar metas y objetivos académicos para comenzar con mayor energía y entusiasmo.
4. Fomentar hábitos de autocuidado, como el ejercicio y el descanso adecuado.
5. Mantener una comunicación abierta entre padres, docentes y estudiantes para identificar y gestionar el estrés de manera efectiva, desde el comienzo del año escolar.