



EDITORIAL

Preparando el regreso a clases

Con la llegada de marzo, la Región de Arica y Parinacota se prepara para recibir a más de 53 mil 224 estudiantes que retornarán a las aulas. Sin embargo, más allá de la logística y la infraestructura, el desafío del regreso a clases se juega en el ámbito familiar y emocional.

Para muchos niños y adolescentes, el inicio del año escolar representa un nuevo comienzo, pero para otros, especialmente los más pequeños, implica enfrentar cambios de rutina que pueden generar ansiedad y estrés.

Especialistas subrayan la importancia de anticipar los ajustes para evitar cuadros de cansancio y estrés en las primeras semanas. Regular los horarios de descanso, ordenar las comidas y reinstalar hábitos al menos una semana antes del ingreso permite que el cuerpo y la mente se adapten progresivamente.

El respeto por los ciclos de sueño, determinados

por la luz natural, es un factor clave para un regreso a clases exitoso.

El regreso a clases exige un cambio abrupto hacia la regulación atencional y la gestión de tiempos ex-

“Especialistas subrayan la importancia de anticipar los ajustes para evitar cuadros de cansancio y estrés en las primeras semanas”.

ternos. Además el desajuste entre el reloj biológico y el horario social puede tardar hasta tres semanas en regularse, por lo que este retorno debiera ser gradual, como afirma el académico de Psicología de la Universidad de Las Améri-

cas (UDLA), Gerardo Riffo.

El clima emocional que transmiten los adultos es crucial. Mensajes negativos respecto del colegio o del trabajo pueden influir en la percepción infantil y predisponerlos desfavorablemente hacia este regreso a las aulas.

Por el contrario, abordar el regreso con una actitud constructiva contribuye a fortalecer la seguridad y disposición frente a los nuevos desafíos que se vienen.

El retorno a clases no debe reducirse a la compra de útiles o uniformes. Tampoco a solo tener que cambiar de la noche a la mañana los hábitos de sueño. Es, ante todo, un proceso de preparación integral. Anticipación, organización y una comunicación positiva son herramientas fundamentales para que marzo sea una oportunidad de crecimiento y no una fuente innecesaria de tensión en los hogares de la región.