

Más que útiles y uniforme: desde el Servicio de Salud Maule llaman a preparar emocionalmente el regreso a clases

Con el inicio del año escolar, miles de familias retoman rutinas y horarios tras el período de vacaciones. Si bien para la mayoría de los niños, niñas y adolescentes el regreso a clases se vive con entusiasmo —especialmente por el reencuentro social—, en algunos casos este proceso puede generar ansiedad o estrés, por lo que es clave observar señales tempranas y acompañar de manera adecuada.

El médico psiquiatra y jefe del Departamento de Salud Mental del Servicio de Salud Maule, Dr. Felipe Navia, explicó que el retorno escolar suele ser positivo para gran parte de los estudiantes, principalmente por el rol social que cumple el establecimiento educacional.

- “Para un gran porcentaje de los niños, el retornar a clases implica una expectativa positiva, principalmente en lo que respecta al ámbito social. En general, los colegios se han convertido en un espacio de socialización muy importante para los niños, donde son contenidos y lo ven como un lugar seguro”, señaló el especialista.

Señales de alerta a las que hay que poner atención

Aunque el colegio suele ser percibido como un espacio protector, existe un grupo de niños, niñas y adolescentes que puede presentar dificultades emocionales frente al regreso a clases.

- “Hay un grupo minoritario de niños y también adultos que viven con ansiedad al retorno escolar y, frente a eso, al igual que cualquier fenómeno de cambio, lo importante es tomar algunas acciones preventivas”, explicó el Dr. Navia.

Entre las principales señales a observar se encuentran:

- Ansiedad persis-

tente en los días previos al inicio de clases, especialmente los domingos.

- Conductas evitativas frente al tema escolar.

- Malestares físicos repetidos en las mañanas, como dolor abdominal o náuseas sin causa médica aparente.

- Cambios conductuales al momento de ingresar al establecimiento educacional.

- “Si un niño presenta dificultades emocionales, como estar muy evitativo frente al retorno escolar, presentar malestar gastrointestinal repetido en las mañanas o ansiedad los domingos, son señales que hay que advertir”, agregó.

Recomendaciones para facilitar la adaptación

El especialista indicó que el retorno escolar puede prepararse de manera gradual, anticipando los cambios y generando un proceso de adaptación progresivo.

- “Lo principal es ir anticipando el retorno y las implicancias prácticas que tiene, principalmente en lo que respecta al horario, al orden de los implementos necesarios para el colegio y las rutinas cotidianas, como los horarios de comida”, explicó.

Entre las recomendaciones prácticas destacan:

- Anticipar el regreso escolar, conversando sobre fechas, horarios y actividades.

- Retomar gradualmente las rutinas, especialmente sueño, alimentación y organización diaria.

- Preparar en conjunto los implementos escolares, involucrando a niños y niñas en decisiones simples.

- “Involucrarlos en la toma de decisiones de algunos elementos para el colegio, como elegir un cuaderno o

un estuche, los va vinculando de una manera positiva al retorno escolar”, indicó.

El rol del colegio en la contención emocional

El ambiente escolar influye directamente en el bienestar emocional de los estudiantes. Actualmente, muchos establecimientos cuentan con equipos de apoyo para promover una buena convivencia.

- “Hoy en día la mayoría de los colegios tienen duplas psicosociales y distintos tipos de intervenciones que buscan favorecer un clima de convivencia favorable para el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes”, destacó el especialista.

En este contexto, el trabajo coordinado entre familias, comunidad educativa y equipos de apoyo resulta fundamental para fortalecer la seguridad emocional de los estudiantes, favoreciendo un retorno escolar más positivo y una adecuada adaptación durante el inicio del año académico.

¿Cuándo consultar y dónde acudir?

El Dr. Navia enfatizó que, cuando las señales de malestar emocional persisten en el tiempo, es importante buscar apoyo profesional.

- “En el caso de que estas dificultades sean persistentes y no mejoren, se puede consultar en la atención primaria de salud para recibir una evaluación y definir si se requiere una intervención mayor o basta con un apoyo puntual y coordinación con el colegio”, concluyó.

Desde el Servicio de Salud Maule reiteraron el llamado a madres, padres y cuidadores a acompañar el regreso a clases con escucha activa, anticipación y contención emocional, favoreciendo así un inicio de año escolar más seguro y saludable para niños, niñas y adolescentes.

