

Preparando el regreso a clases: tres tips para fortalecer resiliencia de los estudiantes



Las vacaciones aún no terminan, pero el inicio del año escolar se acerca a pasos agigantados. ¿Cómo se están preparando las familias? Desde Triple P – Programa de Parentalidad Positiva, expertos en crianza observan cómo muchos padres, madres y cuidadores están pendientes no solo de alistar el uniforme y los útiles escolares, sino también del ánimo con que niños, niñas y adolescentes se enfrentan a la inminente vuelta a clases. Conversar con los estudiantes -siempre de acuerdo con su edad- sobre algunos temas que les preocupan en los días previos a regresar al colegio, podría ayudar a que la mayoría de ellos se puedan sentir más seguros y preparados, ya sea que estén entusiasmados, nerviosos o experimenten una mezcla de emociones.

Aquí hay tres ideas de conversaciones que el Programa de Parentalidad Positiva – Triple P recomienda tener con los hijos e hijas de cara al retorno a clases: 1. Fomentar una actitud positiva hablando sobre las oportunidades que traerá el año. Recordarles que se abre una nueva posibilidad para aprender habilidades, hacer y fortalecer amistades, descubrir nuevos intereses y fortalezas. Ayudarles a adoptar una mirada positiva sobre la trayectoria escolar contribuye en gran medida a cómo la viven.

2. Promover una comunicación abierta y honesta. Es importante crear un espacio libre de juicios para que los hijos puedan compartir con los padres o cuidadores cualquier preocupación sobre su experiencia escolar, las amistades, los comportamientos, los desafíos académicos u otros. Resulta fundamental escuchar y validar sus sentimientos en

lugar de descartar sus preocupaciones o precipitarse a dar soluciones. Es bueno aprovechar estas conversaciones para hablar sobre cómo son las amistades saludables y acordar juntos estrategias sencillas para afrontar situaciones sociales difíciles. COMUNICADO DE PRENSA 19 de febrero de 2026

3. Establecer rutinas coherentes. Debatan y establezcan juntos rutinas sencillas para la vuelta al colegio. Esto incluye preparar lo necesario, elegir las actividades extraescolares y cómo van a gestionar el tiempo libre, acordar hábitos de estudio, seguir horarios saludables como la hora de irse a acostar o el tiempo de uso de pantallas. Las rutinas y la coherencia proporcionan a los niños, niñas y adolescentes previsibilidad y una sensación de seguridad, especialmente durante lo que puede ser un periodo de transición difícil