



El regreso a clases: tiempo para retomar metas, asumir desafíos y proyectar sueños

POR

GUILLERMO ARANDA BARAHONA

DIRECTOR ÁREA DE EDUCACIÓN

SANTO TOMÁS COPIAPÓ

Marzo marca mucho más que el fin de las vacaciones. Representa un nuevo comienzo, una oportunidad para retomar metas, asumir desafíos y proyectar sueños. Para niños, niñas, adolescentes y jóvenes, el inicio del año académico es un proceso que combina emociones: entusiasmo, nerviosismo, expectativas e incluso ansiedad frente a lo desconocido.

Como comunidad educativa, debemos comprender que el regreso a clases no se trata únicamente de preparar mochilas o adquirir útiles escolares. Es, ante todo, un proceso de adaptación emocional y familiar. Retomar horarios, ordenar rutinas y reorganizar hábitos de estudio requiere acompañamiento, paciencia y diálogo.

Una de las principales recomendaciones es anticipar este proceso. Ajustar progresivamente los horarios de sueño, disminuir el uso de pantallas en la noche y restablecer tiempos destinados a la lectura o actividades académicas permite que la transición sea más armónica. Asimismo, promover una alimentación equilibrada y espacios de actividad física favorece la concentración y el bienestar integral.

Especial atención merecen quienes inician nuevas etapas: el ingreso a primero básico, el paso a la enseñanza media o el comienzo de la educación superior. Estos hitos suelen generar mayores niveles de incertidumbre. En estos casos, el rol de la familia es fundamental para reforzar la confianza, establecer metas alcanzables y transmitir seguridad frente a los desafíos.

El retorno a clases también es una instancia para fortalecer valores como la responsabilidad, la autonomía y la perseverancia. Cada estudiante vive este proceso de manera distinta, por lo que el respeto a sus tiempos y emociones es clave para un inicio exitoso.

Desde Santo Tomás Copiapó reafirmamos nuestro compromiso con una educación integral, que no solo forma en conocimientos, sino también en habilidades y valores que acompañarán a nuestros estudiantes a lo largo de su vida.

Que este nuevo año escolar y académico sea una oportunidad para crecer, aprender y avanzar con propósito.