

► EDITORIAL: LA VUELTA A CLASES

Marzo se consolida, año tras año, como un mes de alta exigencia para las familias chilenas. El fin de las vacaciones de verano y el inminente inicio del año escolar traen consigo la necesidad de retomar rutinas, pero también un desafío emocional, logístico y financiero. Este proceso de retorno no debe ser visto como un simple reinicio de horarios, sino como una oportunidad de crecimiento que, para ser armónica y saludable, requiere de una preparación anticipada y consciente.

El cambio de horarios flexibles a las mayores demandas académicas y sociales puede generar un incremento de la ansiedad, irritabilidad y quejas somáticas, como dolores de cabeza o abdominales, en niños y adolescentes. Ante esto, la clave es el acompañamiento emocional y el diálogo. Es fundamental que el hogar se mantenga como una "base segura" desde la cual los estudiantes puedan enfrentar este proceso, fortaleciendo sus herramientas de

afrontamiento.

Se recomienda comenzar a hablar con los niños sobre el regreso para bajar los niveles de ansiedad y hacer la vuelta a la rutina de forma paulatina, idealmente una o dos semanas antes del inicio de clases.

En el caso de estudiantes neurodivergentes, la adaptación es un esfuerzo mayor. Los pequeños ajustes, como anticipar con apoyos visuales, practicar rutinas y preparar un "kit de calma", marcan grandes diferencias y reducen molestias sensoriales innecesarias.

Los especialistas enfatizan que un cerebro estresado no aprende, por lo que los establecimientos educacionales también deben priorizar la vinculación socioemocional sobre la exigencia académica estricta durante las primeras semanas.

El desajuste en el reloj biológico durante las vacaciones es uno de los principales obstáculos. Retomar gradualmente los hábitos de sueño es crucial, ya que un buen descanso es esencial para consolidar la memoria, el aprendizaje y evitar la fatiga e irritabilidad. Esto

implica acostar y levantar a los niños a la misma hora, además de evitar el uso de pantallas al menos una hora antes de dormir.

En paralelo, se debe retomar la alimentación fraccionada con cuatro comidas diarias, respetando horarios ordenados y regulares. Las colaciones no tienen por qué ser "perfectas", pero sí deben ser simples, saludables y equilibradas, incluyendo frutas, verduras, lácteos descremados o mantequilla de frutos secos.

Finalmente, la logística de la mochila y el calzado influye directamente en la salud física. La mochila, idealmente ergonómica, no debería superar entre el 10% y el 15% del peso corporal para evitar dolores de espalda y alteraciones posturales. El calzado, por su parte, debe ser firme, flexible y ofrecer buena amortiguación. Al comprar útiles, la pediatra de Clínica Dávila advierte sobre el riesgo de adquirir productos sin certificación que podrían contener componentes tóxicos.