

MÁS QUE ÚTILES Y UNIFORMES

El Servicio de Salud del Maule llama a preparar emocionalmente regreso a clases

• Con el inicio del año escolar, se retoman rutinas y horarios tras el período de vacaciones.

TALCA. Si bien para la mayoría de los niños 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. Aunque el colegio suele ser percibido como un espacio protector, existe un grupo de niños, y adolescentes que puede presentar dificultades emociona-



Especialista sostuvo que hay que estar atentos a las conductas de los menores.

les 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.

ATENTOS

Entre las principales señales a observar se encuentran la ansiedad persistente en los días previos al inicio de clases, especial-

mente los domingos, conductas evitativas frente al tema escolar, malestares físicos repetidos en las mañanas, como dolor abdominal o náuseas sin causa médica aparente y 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”, precisó el doctor Navia. 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”, sostuvo.