

Vuelta a clases sin estrés: 4 estrategias para apoyar a niños y niñas en los primeros días del año escolar

Fundación Kiri compartió orientaciones prácticas para acompañar la adaptación durante el regreso a clases, poniendo el foco en la validación emocional, la reinstalación gradual de rutinas y el fortalecimiento de estrategias de autorregulación.

Con el objetivo de poner énfasis en el bienestar emocional de niños y niñas durante las primeras semanas —un período que suele implicar ajustes relevantes en hábitos, exigencias y dinámicas cotidianas—, Fundación Kiri entregó una serie de recomendaciones dirigidas a familias y comunidades educativas para acompañar el regreso a clases de manera contenida y progresiva. Aunque el reencuentro con compañeros y docentes suele generar entusiasmo, el cambio de horarios, la disminución del tiempo libre y el aumento de las demandas académicas pueden traducirse en mayor cansancio, irritabilidad o nerviosismo. Desde la organización advierten que estas reacciones forman parte de un proceso de adaptación esperable y transitorio. Antonia Echenique, coordinadora, subraya que el rol de los adultos

es clave en este contexto. “Aunque exista motivación por volver al colegio, el ajuste a la rutina puede despertar nervios, mayor sensibilidad o agotamiento. Es importante acoger esas emociones sin corregirlas ni invalidarlas y ayudar a los niños a comprender que lo que sienten es parte natural de los primeros días”, explica. A partir de su experiencia, la especialista propone cuatro estrategias concretas para acompañar esta etapa: primero, retomar la rutina de manera gradual. Reinstalar progresivamente los horarios de sueño y alimentación permite evitar cambios bruscos que incrementen la sobrecarga. Un ajuste paulatino facilita una transición más estable y reduce la tensión asociada al regreso. Segundo, generar espacios de conversación significativos después de la jornada escolar. “Más que

recurrir a preguntas generales, se recomienda promover diálogos abiertos y específicos, como identificar qué fue lo más fácil o lo más desafiante del día. Este ejercicio ayuda a que niños y niñas organicen su experiencia, integren lo vivido y expresen emociones sin sentirse evaluados”, explica la especialista. En tercer lugar, enseñar y practicar estrategias simples de autorregulación que puedan utilizar de forma autónoma en el colegio. Técnicas de respiración, pausas conscientes o ejercicios breves de atención pueden transformarse en recursos efectivos frente a situaciones de estrés en la sala de clases o durante el recreo. Finalmente, la psicóloga apunta a anticipar el día siguiente antes de dormir: conversar sobre cómo será la mañana, qué actividades habrá o qué podría resultar desafiante,



contribuye a disminuir la incertidumbre y aumentar la sensación de seguridad. “Acompañar la vuelta a clases desde la rutina, la validación

emocional y la regulación, es una forma concreta de cuidar el bienestar y también el aprendizaje”, concluye Echenique. Y además recalcan que el

bienestar emocional no es un complemento del proceso educativo, sino una condición habilitante para el desarrollo integral y la convivencia escolar.