

frentar este proceso es la anticipación. Conversar con los niños con días o semanas de antelación sobre el inicio del colegio, los horarios, sus profesores y compañeros les ayuda a formarse una idea clara de lo que viene, reduciendo la incertidumbre y aumentando la sensación de seguridad frente al cambio.

En algunos casos, estos diálogos pueden complementarse con apoyos visuales sencillos, como un calendario que muestre qué ocurrirá en los días previos y en las primeras semanas de clases. Revisarlo en conjunto ayuda a ordenar el tiempo y a bajar la ansiedad, especialmente en niños neurodivergentes, para quienes la previsibilidad resulta particularmente relevante.

Retomar de golpe los horarios escolares suele generar resistencia, por lo que un ajuste gradual resulta más efectivo. Adelantar poco a poco la hora de dormir y de levantarse, adaptar los horarios de comida y revisar progresivamente el uso de pantallas facilita una adaptación más amable y favorece acuerdos realistas sobre el uso de la tecnología durante el año escolar.

Conviene recordar que esta transición no recae sólo en los niños. Para madres y padres también implica un reordenamiento emocional. Reconocer esas propias tensiones y manejarlas con mayor conciencia facilita estar disponibles para escuchar, validar y acompañar. Cuando los adultos lo-

gran regularse, el regreso a clases deja de ser una cuesta empinada y se transforma en un proceso más amable para todos.

Paulina Arango, investigadora del Instituto de Salud Pública UNAB

Retorno a clases

● El regreso al colegio después de las vacaciones de verano suele ser un punto de fricción para muchas familias. No sólo implica dejar el descanso, también supone reencontrarse con horarios, exigencias y dinámicas que estuvieron en pausa durante semanas. Para niños y adultos, este tránsito puede venir acompañado de ansiedad, irritabilidad y desajustes emocionales que conviene reconocer a tiempo.

Una primera herramienta para en-