

EDITORIAL

Retorno a clases

Con la llegada de marzo, la Región de Tarapacá se prepara para recibir a más de 87 mil estudiantes que retornarán a las aulas. Sin embargo, más allá de la logística y la infraestructura, el desafío del regreso a clases se juega también en el ámbito familiar y emocional.

Para muchos niños y adolescentes, el inicio del año escolar representa un nuevo comienzo, pero para otros, especialmente los más pequeños, implica enfrentar cambios de rutina que pueden generar ansiedad y estrés.

Especialistas subrayan la importancia de anticipar los ajustes para evitar cuadros de cansancio y estrés en las primeras semanas. Regular los horarios de descanso, ordenar las comidas y reinstalar hábitos al menos una semana antes del ingreso permite que el cuerpo y la mente se adapten progresivamente.

El respeto por los ci-

clos de sueño, determinados por la luz natural, es un factor clave para un regreso a clases exitoso.

El regreso a clases exige un cambio abrupto hacia la regulación atencio-



Especialistas subrayan la importancia de anticipar los ajustes para evitar cuadros de cansancio y estrés”.

nal y la gestión de tiempos externos. Además, el desajuste entre el reloj biológico y el horario social puede tardar hasta tres semanas en regularse, por lo que este retorno debiera ser gradual, como afirma el académico de Psicología de la Universidad de Las Américas

(UDLA), Gerardo Riffo.

El clima emocional que transmiten los adultos es crucial. Mensajes negativos respecto del colegio o del trabajo pueden influir en la percepción infantil y predisponerlos desfavorablemente hacia este regreso a las aulas.

Por el contrario, abordar el regreso con una actitud constructiva contribuye a fortalecer la seguridad y disposición frente a los nuevos desafíos que se vienen.

El retorno a clases no debe reducirse a la compra de útiles o uniformes. Tampoco a solo tener que cambiar de la noche a la mañana los hábitos de sueño. Es, ante todo, un proceso de preparación integral. Anticipación, organización y una comunicación positiva son herramientas fundamentales para que marzo sea una oportunidad de crecimiento y no una fuente innecesaria de tensión en los hogares de la región.