

El Rancagüino
Sábado 14 de Marzo de 2026

5

“¿CÓMO TE FUE?” EL DESAFÍO DE CONECTAR CON LOS HIJOS CUANDO REGRESAN DE LA ESCUELA

Para muchos padres, la pregunta parece casi automática cuando los niños cruzan la puerta de la casa o se suben al auto después del colegio. “¿Cómo te fue?” o “¿Qué hiciste hoy?” son frases habituales. Sin embargo, ese momento del día puede ser más complejo de lo que parece para los niños.

Según Paulina Arango, psicóloga infantil e investigadora del Instituto de Salud Pública de la Universidad Andrés Bello, el final de la jornada escolar implica un cambio importante para ellos. Durante varias horas han estado concentrados, interactuando con compañeros y profesores, realizando tareas que demandan esfuerzo mental y físico.

“NO SON TAN DISTINTOS A LOS ADULTOS”

“La salida del colegio se parece mucho a lo que les ocurre a los adultos cuando terminan su jornada laboral”, explica. “Han pasado muchas horas haciendo esfuerzo cognitivo, relacionándose con distintas personas y manteniendo un nivel alto de actividad. El final del día es un momento de vuelta a la calma”. De acuerdo con Arango, ese cambio requiere procesos de autorregulación emocional que en los niños y adolescentes aún están en desarrollo. Por eso, el regreso a casa puede ser un momento sensible, marcado por el cansancio o la necesidad de bajar el ritmo.

La investigadora subraya otro factor en este escenario. No todos los niños reaccionan de la misma manera frente a este momento: “Algunos llegan con ganas de conversar y compartir lo que ocurrió durante el día, mientras que otros

necesitan primero un espacio de silencio o descanso”.

“Hay niños más comunicativos que disfrutan contar lo que les pasó, pero también hay otros a quienes les cuesta más regularse después de la jornada y que requieren un tiempo de tranquilidad antes de hablar”, señala la especialista.

RECONOCER LAS SEÑALES Y HACER INTERROGATORIOS

En ese sentido, uno de los desafíos para los adultos es aprender a reconocer las señales que da cada niño. Incluso entre hermanos pueden existir estilos distintos. “Mientras algunos buscan contacto visual o comienzan a relatar espontáneamente su día, otros llegan más callados o irritables y prefieren aislarse por un rato”, explica.

Arango advierte que la reacción de los adultos frente a estas diferencias puede marcar la experiencia. Según ella, uno de los errores más comunes es convertir ese momento en una especie de interrogatorio: “Muchas veces hacemos una escalada de preguntas: cómo te fue, qué hiciste, tuviste problemas, comiste la colación. Pero resumir seis horas de colegio no es fácil para un niño, y si además está cansado puede sentirlo como algo invasivo”.

En cambio, recomienda observar primero cómo llega el niño y responder a esa necesidad. “Si el niño muestra interés por hablar, lo más importante es escuchar con atención, sin juzgar ni interrumpir. Si en cambio parece cansado o callado, puede ser mejor darle un espacio de descanso y ofrecer disponibilidad para conversar más tarde”, añade.

Cuando se abre el diálogo, Arango su-

giere cambiar el tipo de preguntas. En lugar de consultas muy generales, se pueden plantear preguntas más concretas que faciliten la conversación, como qué fue lo que más le gustó del día, con quién jugó en el recreo o qué actividad disfrutó más.

LOS ADULTOS TAMBIÉN PUEDEN CONTAR SU DÍA

Otra estrategia es que los propios adultos modelen la conversación contando algo breve sobre su día. Esto ayuda a los niños a entender cómo compartir experiencias y qué tipo de relatos se esperan en ese intercambio.

Arango cuenta que más allá de la conversación puntual, estos momentos cotidianos tienen un impacto profundo en el bienestar emocional de los niños. Espacios breves de conversación respetuosa y escucha activa contribuyen a construir una relación de confianza. “Cuando los niños sienten que los escuchan, que sus padres están interesados en lo que les pasa y que pueden tomarse el tiempo que necesitan, se construye una base de seguridad en la relación”, explica Arango.

“Esa seguridad no solo fortalece el vínculo familiar. También ayuda a los niños a desarrollar habilidades sociales, a expresar emociones y a construir una autoestima saludable”, agrega. Por eso, aunque parezca un gesto cotidiano, el modo en que los adultos acompañan el regreso del colegio puede marcar una diferencia importante. “Con tiempo, escucha y respeto por el ritmo de cada niño, ese momento puede transformarse en una oportunidad diaria para fortalecer la relación”, termina.