

# Ajustar el reloj biológico al horario escolar puede demorar tres semanas

Las rutinas se deben adoptar lentamente en la casa y también en el colegio, porque "un cerebro estresado no aprende".

V.B.V.

Las vacaciones son síntoma de horarios flexibles, comportamientos más permisivos y prácticamente nula exigencia académica, salvo algunos libros por gusto o encomendado por algún familiar "para que no se paralice el cerebro" de quienes hace poco aprendieron a leer. Por esto, el retorno a la rutina escolar supone un desafío emocional y cognitivo para niños y adolescentes.

"El regreso a clases exige un cambio abrupto hacia la regulación atencional 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", explicó el académico de Psicología de Universidad de Las Américas (UDLA), Gerardo Riffó.

Durante este periodo, agregó el docente, es esperable observar en los menores irritabilidad y quejas somáticas, es decir, cuando los niños dicen que les duele algo, se les lleva al médico, se toman exámenes y no hay nadie que justifique el malestar. A esto se añade la manifestación verbal de preocupaciones.

"Cuando estas conductas son intensas, persistentes y afectan el sueño, el apetito o la vida social, es importante prestar atención y considerar apoyo profesional", destacó Riffó.

Solicitar una consulta con un psicólogo o psiquiatra acorde a la edad del estudiante podría ser una opción para ayudarlo a enfrentar mejor sus cambios de rutina.



El académico de Psicología UDLA, Gerardo Riffó.



## LAS HORAS NECESARIAS

de sueño a los cinco años son 11, indica Kinesiología de la Universidad Católica (UC).

## A LOS NUEVE AÑOS

los niños tienen que dormir 10 horas, mientras que a los 10 años, bajar a nueve horas.

## LAS OCHO HORAS

de sueño de la adultez se alcanzan recién a los 18 años, indica la UC.

tina, sobre todo si está en un periodo de quiebre, como pasar a la enseñanza media o preparar la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES).

La interrupción de rutinas también incide en el estado emocional. El académico señaló que el sueño cumple un rol clave en la auto-regulación, por lo cual "la privación de este y el uso excesivo de pantallas generan desregulación emocional, baja tolerancia a la frustración e irritabilidad al volver a clases".

En niños con ansiedad, el regreso puede intensificar los síntomas. "El contexto escolar presenta múltiples estímulos

ambiguos y quienes tienen ansiedad suelen interpretarlos como amenazantes. Además, la evitación prolongada debilita la percepción de autoeficacia, aumentando el malestar al tomar la rutina", explicó Riffó.

El docente aconsejó a las familias y cuidadores retomar los horarios del periodo escolar en forma progresiva, utilizar apoyos visuales y trabajar el reencuadre cognitivo: "No se trata de evitar el colegio, sino de acompañar emocionalmente y avanzar de manera gradual".

Respecto al rol del establecimiento educacional, Riffó enfatizó que "un cerebro estresado no aprende", por lo que durante las primeras semanas debiese priorizarse la vinculación socioemocional por sobre la exigencia académica estricta.

El especialista, asimismo, destacó que "la ansiedad es contagiosa. El objetivo no es eliminar el estrés del retorno, sino fortalecer las herramientas para afrontarlo, siendo la familia una base segura desde la cual niños y adolescentes puedan enfrentar este proceso" del regreso a clases.

**PESADILLAS**  
 El Ministerio de Educación señala en su guía "Cuidado del sueño y descanso de niñas y niños en familia" que entre los tres y cuatro años, algunos niños experimentan "errores nocturnos", en otras palabras, pesadillas. Estas imágenes, por estos días, dado que se acerca la vuelta al colegio, pueden estar relacionadas con nerviosismo o alguna mala experiencia.

La académica de Psicología en la Universidad del País Vasco, María del Carmen



La familia y el establecimiento educacional deben contar con estrategias para los cambios.

“  
 La privación del sueño y el uso excesivo de pantallas generan desregulación.  
 GERARDO RIFFÓ  
 PSICÓLOGO

## “ PESADILLAS

Sanjuan, hace unos días respondió a un niño en el blog científico The Conversation sobre cómo saber si se está dormido o despierto: "La ciencia no ofrece una prueba definitiva, pero muestra que la experiencia de estar despiertos es distinta: estable, continua y resistente a nuestros deseos. Podemos imaginar atravesar una pared, pero la pared no nos deja. Además, lo que ocurre a nuestro alrededor influye constantemente en cómo interpretamos la situación".

El Ministerio destaca además que, en el contexto de las pesadillas, los menores

se despiertan muy asustados, a veces con gritos, sudando, pálidos y con taquicardia", por lo cual "es probable que se levanten de la cama y, aun así, continúen con los miedos. Al poco rato, suelen dormirse de nuevo y al día siguiente no se acuerdan de lo ocurrido".

"No es recomendable preguntarle acerca de lo que pasa mientras esté bajo los efectos del terror nocturno, ya que es probable que no conteste y retarde el proceso de volver a dormir", aconseja el Gobierno.

Si se considera que el pequeño presenta dificultades para conciliar el sueño, despertar o tiene ronquidos, le cuesta respirar o es muy inquieto mientras duerme, se recomienda consultar a un especialista o llamar al servicio estatal Fonoinfancia, en el 800200818 o fonoinfancia.cl.