LITORALPRESS

Fecha: 25-02-2024
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: Vuelta a clases: las recomendaciones de los especialistas para un regreso exitoso

Pág. : 10
Cm2: 892,0

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

El nuevo año escolar inicia este 1 de marzo

Vuelta a clases: las recomendaciones de los especialistas para un regreso exitoso

Recuperar las rutinas con tiempo, destacar lo positivo de volver a la escuela y generar espacios para que los menores hablen sobre sus emociones son buenas estrategias para prepararlos.

JANINA MARCANO

Los días previos a que inicie un nuevo año escolar pueden ser un desafío posvacaciones para las familias. Este año, el retorno a clases es el próximo 1 de marzo, por lo que queda menos de una semana para retomar rutinas, lo que puede implicar una combinación de dificultad para levantarse temprano o nerviosismo de los niños y niñas, así como tacos en las calles.

Los especialistas coinciden en que un retorno exitoso a las aulas depende de múltiples factores. Por estos días, es posible que escolares, tanto niños como adolescentes, presenten síntomas físicos y emocionales, como pataletas, ansiedad, irritabilidad y sensibilidad emocional, comenta Susana Saravia, psicóloga infantojuvenil de Clínica U. de los Andes. Esto, ya que para algunos niños o jóvenes, la vuelta a clases puede ser muy estresante.

Por eso, uno de los aspectos clave es conversar con los menores sobre sus emociones. "Se recomienda generar instancias de socialización con los padres para darles a los hijos una mirada positiva sobre iniciar un nuevo año, conocer gente nueva y ver a sus compañeritos. En el fondo, conversar poniendo el foco en los aspectos positivos de la vuelta a clases, más allá de lo académico", dice Saravia.

> *Durante las vacaciones de verano se producen pérdidas de aprendizaje y muchos estudiantes dejan de ver a sus compañeros. Por eso, durante los primeros días, los colegios hacen jornadas que permiten a los alumnos retomar el ritmo escolar de manera gradual y amable. Al perder estos días se puede generar un rechazo hacia la escuela, dado lo abrupto del cambio".*
>
> **REBECA MOLINA**
> DIRECTORA EJECUTIVA DE FUNDACIÓN EDUCACIONAL PRESENTE

Desde la Fundación Educacional Presente, organización que trabaja desde hace diez años promoviendo los beneficios de la asistencia a clases, aconsejan preguntarles "cómo se sienten, qué emoción reconocen, escuchar sus preocupaciones y contarles anécdotas divertidas sobre el colegio, estrategias que pueden ayudar a manejar el estrés".

En cuanto a las conductas físicas que pueden aparecer estos días, "estas pueden incluir desregulación del ciclo sueño-vigilia y cansancio", señala Saravia. Y añade: "Por eso, siempre es recomendable que días antes de entrar a clase se empiece a hacer un cambio progresivo de la rutina, tanto del ciclo sueño-vigilia como de la alimentación. Esto significa ir acercándose a los horarios de dormir regulares e ir adecuando las comidas más parecidas a las del colegio".

Coincide Jennifer Conejero, psicóloga infantojuvenil de Clínica Santa María. "Retomar las horas de desayuno y almuerzo es importante para que esto no les cueste en la escuela".

En cuanto al tipo de alimentación que ayuda a estar mejor preparado para enfrentar responsabilidades y grados de estrés elevados, esta debe ser variada y natural, evitando los alimentos procesados y/o ultraprocesados", dice Carola Pantoja, nutricionista de Clínica Biobío.

Que los alumnos asistan a clases desde el primer día les permitirá adaptarse de manera paulatina, al mismo tiempo que sus compañeros, a un nuevo año académico, coinciden los expertos.

RUBÉN GARCÍA BLANCO

Y agrega: "Hay que evitar también saltarse horarios de comidas, llevando un horario regular de alimentación; consumo frecuente de alimentos ricos en fibra, probióticos, con gran aporte de vitaminas y sales minerales. Hidratación abundante (sin azúcar ni aditivos) y porciones normales o moderadas para evitar exceso de calorías".

Sobre el tema del buen dormir, Enzo Rivera, neurólogo experto en sueño de Clínica Ciudad del Mar, es enfático en que "enfrentar mejor el año académico y laboral depende también de cuántas horas durmamos y cómo sea la calidad del sueño en esas horas".

Entre sus principales recomendaciones está "siempre usar la cama para dormir, no para hacer tareas, ni ponerse a chatear, ni para ver televisión (…). Porque eso contribuye a que se mantenga en alerta el cerebro y no inicie el proceso de descanso".

El especialista explica que durante el período de vacaciones se produce normalmente un fenómeno que se llama el "síndrome de fase retrasada", que consiste en que como no se tiene la obligación de levantarse temprano al otro día, las personas se van quedando dormidas cada noche un poco más tarde.

"La idea es combatir eso yéndose a acostar, por lo menos con una semana de anticipación, unos 15 minutos antes de lo habitual de ese periodo para ir adelantándose día a día, o cada dos días, 15 minutos más. De modo que si nos vamos acostando cada vez más temprano nos vamos a ir despertando también cada vez más temprano en esos días que siguen y de esa forma no vamos a tener el *shock* inicial del primer día", detalla.

Por otro lado, Conejero añade que "también se recomienda volver un poquito a la lectura. No necesariamente leer los libros escolares, sino que los padres puedan leerles un cuento a los más pequeñitos, como para que vayan revisando material pero de manera lúdica".

La experta aconseja además ir reduciendo el tiempo de pantalla diario, el cual suele aumentar en vacaciones. "La idea es que esto no les cueste los primeros días de clases, porque al volver al colegio necesitarán trabajar la atención y sus funciones ejecutivas", dice Conejero.

Finalmente, los especialistas recomiendan a los apoderados acompañar más de cerca a los estudiantes en sus obligaciones durante los primeros días de clases.

"Es importante que el proceso de estudio sea modelado y guiado por el adulto, al menos al inicio. Quizás las primeras semanas tendremos que ir instalando un horario específico para ayudarlos a revisar sus tareas y estudiar con ellos. A partir de allí se pueden ir instalando metas que sean alcanzables y que le den la sensación a los estudiantes de que van avanzando", puntualiza Saravia.

Contra el ausentismo

Fundación Educacional Presente alerta que marzo es un mes clave para la asistencia y que preparase con anticipación puede hacer la diferencia para que sea un año exitoso. Desde la organización señalan que 2023 fue otro año que pasó a la historia por los altos índices de ausentismo escolar: casi 200 mil estudiantes perdieron más de la mitad del año de clases.

"Existe un patrón claro que se presenta todos los años: marzo es el mes en que los ausentes crónicos tienen un mayor porcentaje de asistencia, porcentaje que va disminuyendo a lo largo del año escolar. Si no logramos que los niños y niñas vayan al colegio en este mes, más difícil será durante el resto del año", comenta Rebeca Molina, directora ejecutiva.

Entre las recomendaciones en este aspecto está proponer metas y objetivos con los estudiantes. "Por ejemplo: aprender a leer, aprender inglés, mejorar las notas en matemáticas, etc. Esto permitirá que los niños empiecen las clases con más energía y entusiasmo. Sin embargo, es importante centrarse en el proceso y no solo en el resultado, de manera de no solo establecer metas orientadas al éxito", explican desde la fundación.