LITORALPRESS

Fecha: 16-06-2022
Medio: El Heraldo Austral
Supl. : El Heraldo Austral
Tipo: Opinión - Cartas
Título: Privilegiar el descanso en vacaciones ayudará a revertir deterioro en salud mental de escolares

Pág. : 2
Cm2: 458,7
VPE: $ 190.812

Tiraje: 1.500
Lectoría: 4.500
Favorabilidad: No Definida

Privilegiar el descanso en vacaciones ayudará a revertir deterioro en salud mental de escolares

Privilegiar el descanso en vacaciones ayudará arevertir deterioro en salud mental de escolares

- Javiera Caro, especialista de la plataforma PsicologíaChile.cl, sugiere privilegiar el descanso antes que la diversión durante el mes de receso escolar.

- Asegura que la tensión del primer semestre, tras dos años de cierre total y parcial de los colegios, generó un enorme desgaste y mayores niveles de irritabilidad.

Un estudio efectuado por las universidades Católica y de Chile a más de mil 200 establecimientos del país constató un aumento de la violencia y deterioro de la salud mental de las comunidades educativas. Según el sondeo, un 48% de los directores advierte que las agresiones de los alumnos han empeorado en relación a la etapa pre pandemia y un 79% revela una caída en la estabilidad psicoemocional.

Javiera Caro, psicóloga de la plataforma PsicologíaChile.cl, dijo que el receso escolar de mitad de año es la "oportunidad ideal" para que las familias contribuyan a revertir la emergencia descrita por los docentes durante el primer semestre. La especialista dijo que era previsible que el regreso a la normalidad de funcionamiento de los colegios pudiera ocasionar un incremento en los niveles de estrés en niños, niñas y adolescentes, como consecuencia de la falta de socialización en los dos años previos.

"Como profesionales de la salud mental creíamos posible que surgieran problemas de convivencia tras retomar el contacto social. Se podía esperar que fuese difícil volver a socializar y surgieran conflictos y dificultades. Efectivamente ocurrió y se demostró que las instituciones no estuvieron preparadas para una explosión de esta magnitud. No hubo protocolos que permitieran hacer frente a los vacíos de socialización que se arrastraban".

En ese contexto, la psicóloga de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso explicó que las semanas de receso en las clases serán fundamentales para un segundo semestre con menor conflictividad, y que para ello resultará "vital" el apoyo de las familias en el acompañamiento de los estudiantes. "Tenemos que propiciar que niños, niñas y adolescentes tengan un verdadero descanso mental en estas semanas", dijo la profesional, especialista en psicología clínica y cognitiva, y el trabajo con grupos infantiles y juveniles.

Caro llamó a establecer efectivos espacios de tranquilidad en los alumnos, entre estos, disminuir el uso de pantallas, motivar la realización de actividades físicas al aire libre y normalizar los ciclos sueño-vigilia afectados durante los confinamientos masivos. "Es importante tratar de recobrar esos hábitos, no como una exigencia, sino como un proceso de reacondicionamiento mental y emocional. Es tiempo de que estas vacaciones puedan ser aprovechadas como espacios de diálogo y reflexión en las familias".

Parques sobre cines

La profesional de la plataforma PsicologíaChile.cl dijo que los padres deberán ser capaces de instalar estrategias de contención emocional eventualmente distintas a las de años anteriores, privilegiando la salud mental por encima de panoramas de "diversión" que puedan llevar más estrés a sus hijos e hijas. El principal objetivo de este período será reducir sus niveles de estrés, irritabilidad y fatiga, con tiempos de desconexión más extensos, fomentando hábitos de descanso.

"Culturalmente tenemos un cruce entre el descanso y la diversión, pero esto último no necesariamente tiene que ver con un beneficio en la recuperación de las energías físicas y mentales. Una opción distinta es volver a conectarnos con la naturaleza, generar panoramas al aire libre que despierten la creatividad y la curiosidad. Probablemente, no es el momento ideal para planificar actividades en espacios cerrados, con aglomeraciones o largas filas en el cine".

La psicóloga recomendó que las familias planifiquen estas vacaciones de invierno "observándose a sí mismas" para apoyar la reinserción escolar de niños, niñas y adolescentes, un proceso aún en curso tras dos años de contingencias. "Esto tiene que ver con atender nuestras propias necesidades de salud mental para poder descansar. Quizás no sea el mejor momento para ir a un lugar lleno de gente o ir de compras, sino apelar a la sencillez de un día de juegos en un parque o de caminata, evitando cualquier factor de estrés", culminó.