

EDITORIAL

MARZO: MÁS QUE UNA RUTINA, UN DESAFÍO DE EQUILIBRIO EMOCIONAL Y FÍSICO

El inicio de marzo no es simplemente una fecha en el calendario; representa para muchas familias un proceso de reconfiguración y adaptación que va mucho más allá de lo logístico. El regreso a la normalidad y, especialmente, el inicio de las clases, suele percibirse como una carga de estrés y ansiedad debido a las exigencias económicas, laborales y escolares que convergen en este periodo. Sin embargo, para transitar este mes con éxito, es fundamental entender que el retorno a las aulas es, ante todo, un proceso de supervivencia emocional tanto para los estudiantes como para los adultos.

Desde una perspectiva psicológica, debemos dejar de ver la adaptación escolar como algo automático. Como bien señalan los expertos, un niño no se adapta por el simple paso del tiempo, sino cuando encuentra "anclajes": un adulto significativo que lo vea, un lugar seguro y una rutina previsible. Es vital que como padres no proyectemos nuestra propia ansiedad en ellos. Si preguntamos "¿cómo te fue?" desde el miedo —enfocándonos en si estuvo solo o si alguien le molestó— transmitimos la idea de que el colegio es un entorno peligroso. En cambio, fomentar la curiosidad y la confianza ayuda a que el niño reconozca sus propios recursos internos para navegar su nueva realidad.

Para gestionar el agobio que este "nuevo comienzo" implica, la organización y la compasión con uno mismo son herramientas clave.

No debemos olvidar que el bienestar emocional va de la mano con la salud física. El retorno a clases implica decisiones de compra que impactan directamente en el desarrollo de los menores. Es imperativo que el peso de las mochilas no supere el 10 por ciento a 15 por ciento del peso corporal del estudiante para evitar dolores de espalda y alteraciones posturales. Asimismo, el calzado no debe ser solo una cuestión estética; debe ser flexible y con buen soporte para no restringir el movimiento natural del pie. Finalmente, la seguridad es prioritaria: es fundamental adquirir útiles escolares en establecimientos formales que garanticen la ausencia de sustancias tóxicas como metales pesados o tolueno.

En conclusión, enfrentar marzo requiere una mirada integral. No se trata solo de llenar un cupo en la lista de curso, sino de abrir un espacio psíquico donde el estudiante se sienta visto y protegido. Si logramos equilibrar una organización eficiente con una atención genuina a las señales de estrés —como alteraciones del sueño o dolores físicos—, podremos transformar el retorno a la normalidad en una oportunidad de crecimiento saludable para toda la familia.

RICARDO OBANDO
Jefe de Informaciones.