

Padres son la clave para un retorno escolar exitoso

MARCELA SIRGUIADO DAVIS
MARÍA ISABEL BENAVIDES ROCA

Académicas de la carrera Enfermería
Universidad Autónoma de Chile, sede Talca

Con la llegada del nuevo año escolar, los padres se encuentran ante el desafío de facilitar una transición respetuosa, progresiva y exitosa para sus hijos. Son ellos quienes desempeñan un rol fundamental en esta etapa. Su apoyo emocional y práctico es esencial, para ayudar a los niños a adaptarse a la rutina escolar y manejar el estrés asociado.

En primer lugar, establecer horarios consistentes para dormir y despertarse, es clave para el rendimiento académico y el bienestar emocional de los niños. La falta de sueño adecuado puede afectar negativamente la concentración, el estado de ánimo y la capacidad de aprendizaje de los niños. Por ello, se debe promover una rutina de sueño regular, asegurando que sus hijos reciban la cantidad adecuada de horas de descanso según su edad.

Asimismo, el retorno a clases

puede generar ansiedad y preocupación en algunos niños, por tanto, los padres deben estar atentos a los signos de estrés y proporcionar un ambiente de apoyo y comprensión a través de la comunicación abierta, la realización de técnicas de relajación como la respiración profunda y el desarrollo de actividades recreativas según sus preferencias, acciones que pueden ayudar a manejar el estrés de manera efectiva o minimizar emociones asociadas a este período.

Inculcar hábitos saludables desde temprana edad es fundamental para el bienestar a largo plazo de los niños. Los padres tienen la responsabilidad de modelar comportamientos saludables en el hogar, como la actividad física regular a través de actividades al aire libre que promuevan el movimiento y la socialización. Asimismo, mantener una alimentación balanceada que

priorice alimentos nutritivos y variados en la dieta, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros. Por otro lado, es importante la limitación del tiempo frente a pantallas, estableciendo tiempos claros y acotados en cuanto al uso de dispositivos electrónicos.

Finalmente, el equilibrio en estos ámbitos es esencial para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, lo cual será fundamental a la hora de enfrentar los cambios de actividades que conlleva el ingreso al nuevo período académico.

En resumen, el retorno a clases representa una oportunidad, para que los padres y/o cuidadores fortalezcan el vínculo con sus hijos y promuevan su bienestar integral. Con el apoyo adecuado, los niños pueden enfrentar con confianza y éxito, los desafíos que trae consigo el nuevo año escolar.