

EXPERTOS DE UTALCA

Orientan a familias para retorno a clases presenciales en normalidad

Transición. Para que la transición del hogar al colegio durante el mes de marzo no genere estrés emocional, psicólogos y académicos detallaron algunos consejos para padres y familiares de niños, niñas y adolescentes.

TALCA. Psicólogos y académicos de la Universidad de Talca (UTalca) entregaron algunas orientaciones a padres y apoderados de estudiantes que regresarán a clases presenciales, después de dos años de ausencia de las aulas debido a la pandemia del Coronavirus. “Claramente la vuelta a clases genera en muchas familias ciertos temores asociados a contagios. Sin embargo, algo que ha develado la pandemia en los contextos educativos, sobre todo en los más pequeños, ha sido la necesidad de reencontrarse cara a cara, y eso es algo que debemos rescatar, valorar y cuidar”, aseveró Carolina Iturra, profesora de la Facultad de Psicología de la UTalca e Investigadora Principal del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (Imhay).

Para los colegios, por su parte, la profesional indicó que sería importante comenzar sobre los proto-



Psicólogos de la Universidad de Talca aconsejan contención y apoyo para niños y jóvenes que regresan al aula, tras dos años de clases online.

colos que están funcionando, valorar la vuelta de los estudiantes a las aulas e incluir jornadas de reflexión, respecto a la importancia de cuidarnos y cómo podemos hacerlo hoy y en el futuro.

En tal sentido la profesora aconsejó a los colegios promover, por ejemplo, actividades de espaciamiento

y al aire libre, valorar la práctica del deporte como herramienta de bienestar y promover la salud mental e integral de sus estudiantes.

“El mundo educativo requiere la vuelta a la presencialidad, pero ella debe hacerse organizadamente y no olvidar que necesitamos convivir, dialogar y

cuidar a cada miembro de la comunidad”, enfatizó Iturra.

SENTIRSE ACOGIDO

Por su parte Felipe Figueroa, facilitador psicoeducativo del Programa de Acceso a la Educación Superior (PACE) de la UTalca, sostuvo que la adaptación a los cambios

lleva un tiempo indeterminado, diferente para cada persona.

“Por eso, es recomendable en primer lugar informarse en múltiples sentidos, saber el contexto, tanto educacional como socioemocional en el cual se incorporarán los estudiantes”, advirtió.

Es importante entonces, conocer los horarios de clases, los lugares en donde se desarrollará su proceso de aprendizaje y tener claro a dónde pueden dirigirse para resolver dudas. “Algo muy importante es sentirse acogido y buscar contención e instancias para compartir con sus pares”, recomendó.

Por último, el psicólogo aconsejó adoptar rutinas previas que ayuden a una mejor adaptación. “Tener horarios de sueño óptimo, de 7 a 8 horas, y determinar lugares más cómodos de estudio, empezar a leer libros y cuadernos de años anteriores, para rehabilitarnos a esos espacios”, sugirió.