LITORALPRESS

Fecha: 04-03-2026
Medio: El Heraldo
Supl. : El Heraldo
Tipo: Noticia general
Título: Estrés escolar: claves para acompañar a niños en el retorno a clases

Pág. : 7
Cm2: 355,1

Tiraje: 3.000
Lectoría: 6.000
Favorabilidad: No Definida

Estrés escolar: claves para acompañar a niños en el retorno a clases

Marzo no solo trae el regreso a clases. También instala una rutina exigente que para muchos niños, niñas y adolescentes, puede traducirse en estrés, ansiedad e incluso malestares físicos.

El inicio del año escolar implica adaptarse nuevamente a horarios, evaluaciones y dinámicas sociales. Aunque se trata de un proceso habitual, especialistas recalcan que no deja de ser desafiante.

"El regreso a clases si bien es una situación que niños, niñas y adolescentes viven todos los años, igual genera incertidumbre y sigue siendo una experiencia desconocida, porque cambian de profesores, hay estudiantes nuevos y se presentan otros desafíos, sumado a la carga académica y las expectativas de la familia, los profesores y ellos mismos que ya de por sí genera ansiedad y estrés. No hay que olvidar que algunos niños, niñas y adolescentes viven situaciones difíciles en sus establecimientos educativos, como el acoso escolar, problemas de convivencia o en su rendimiento académico, por lo que para ellos puede ser más complejo el proceso de adaptación", sostuvo la psicóloga infanto-juvenil del Centro Médico San Rafael en Talca, María José Guardia.

La experta señaló que la ansiedad escolar no solo se expresa en el ámbito emocional, sino también en lo físico. Cuando estos síntomas son persistentes o afectan el funcionamiento cotidiano, Guardia recomendó evaluar apoyo profesional.

"Es esperable que niños, niñas y adolescentes experimenten ansiedad las primeras semanas, ya que es un proceso de adaptación que requiere tiempo, sin embargo, si pasado los meses observamos que los síntomas empeoran, es importante buscar ayuda profesional. A nivel emocional, puede aparecer preocupación excesiva, pánico o sensación constante de estar en peligro; a nivel físico, tener taquicardia, temblores, mareos, dolores de cabeza o de estómago y a nivel comportamental, evitar ir al colegio y alteraciones en su apetito o sueño", precisó.

ROL DE LA FAMILIA

Para abordar este proceso, la principal recomendación es normalizar las emociones y acompañar a los estudiantes. "Más que eliminar la ansiedad, el objetivo debe ser acompañarla. El mejor apoyo que pueden brindar los adultos es escuchar, contener y transmitir calma", enfatizó la especialista.

Guardia reconoció asimismo que la ansiedad se mantiene como uno de los principales malestares psicológicos en el país. De acuerdo al estudio "Termómetro de Salud Mental en Chile", elaborado por la ACHS y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales, uno de cada cuatro chilenos exhibe síntomas ansiosos.

"En los últimos años, Chile ha presentado las tasas más altas de Latinoamérica en trastornos de ansiedad, no sólo en niños, niñas, adolescentes, sino también en jóvenes que se encuentran cursando enseñanza superior, sumado a un aumento de la depresión. Esto refleja la necesidad de contar con más políticas públicas, planes y programas dedicados a cuidar la salud mental y una atención de calidad, acorde y oportuna", precisó.