

## Volver a clases: acompañar la transición emocional de los niños, niñas y adolescentes

El regreso a clases no es solo una fecha más en el calendario, sino que es un hito relevante en la vida emocional de niños y adolescentes la cual puede traer repercusiones en su salud mental si no es bien manejada.

Después de semanas con horarios flexibles y mayor tiempo libre, más redes sociales, volver a la estructura escolar implica readaptarse a rutinas, normas, evaluaciones y dinámicas sociales que demandan energía psicológica. Por eso, en estas primeras semanas de vuelta a clases pueden aparecer conductas que muchas veces se pueden malinterpretar o bien dejar pasar si es que no se monitorizan como la presentación de la irritabilidad, cansancio, problemas para mantener y conciliar el sueño, dificultades de concentración, quejas físicas (dolor de estómago, dolor de cabeza, etc) antes de ir al colegio o una sensibilidad mayor frente a pequeños conflictos tanto en el colegio como en la vida familiar.

Uno de los factores más invisibles —y al mismo tiempo más influyentes— es el desajuste del sueño. Durante las vacaciones, los horarios suelen desplazarse: se acuestan más tarde, utilizan pantallas por más tiempo y duermen a distintas horas cada día. Cuando comienzan las clases, el cuerpo no logra adaptarse de inmediato a los nuevos horarios y aparece la fatiga. Un niño o adolescente con sueño insuficiente no solo está más cansado; también tiene menor tolerancia a la frustración, le cuesta más regular sus emociones y mantener la atención. En ese contexto, lo que parece desinterés o mala actitud puede ser simplemente un cerebro agotado intentando responder a altas demandas.

A esto se suma la dimensión social. Reencontrarse con el grupo, enfrentar cambios de curso o adaptarse a nuevos profesores puede generar ansiedad anticipatoria. Algunos niños temen no encajar; otros sienten presión por el rendimiento académico o por la comparación con sus pares. En la adolescencia, donde la pertenencia al grupo es especialmente significativa, cualquier inseguridad puede vivirse con intensidad.

Frente a estos desafíos, el rol de las familias es fundamental. Más que centrar la atención exclusivamente en el desempeño académico, conviene



**Jonathan Martínez Libano, psicólogo y director del Magister en Educación Emocional y Convivencia Escolar UNAB.**

observar el estado emocional. Preguntar cómo se sintieron durante el día, escuchar y validar sus emociones crea un espacio de seguridad que facilita la adaptación. También es importante restablecer rutinas de sueño de manera progresiva, reduciendo pantallas antes de dormir y procurando horarios regulares que permitan una recuperación física y mental adecuada.

Las primeras semanas de clases no deberían convertirse en una carrera por el rendimiento inmediato. Son, más bien, un periodo de reajuste. Cuando los adultos comprendemos que la adaptación requiere tiempo y acompañamiento, disminuimos la presión y aumentamos la contención. Así, el regreso a la escuela deja de ser una fuente de tensión y se transforma en una oportunidad para fortalecer la autonomía, la resiliencia y el bienestar emocional de nuestros hijos.