

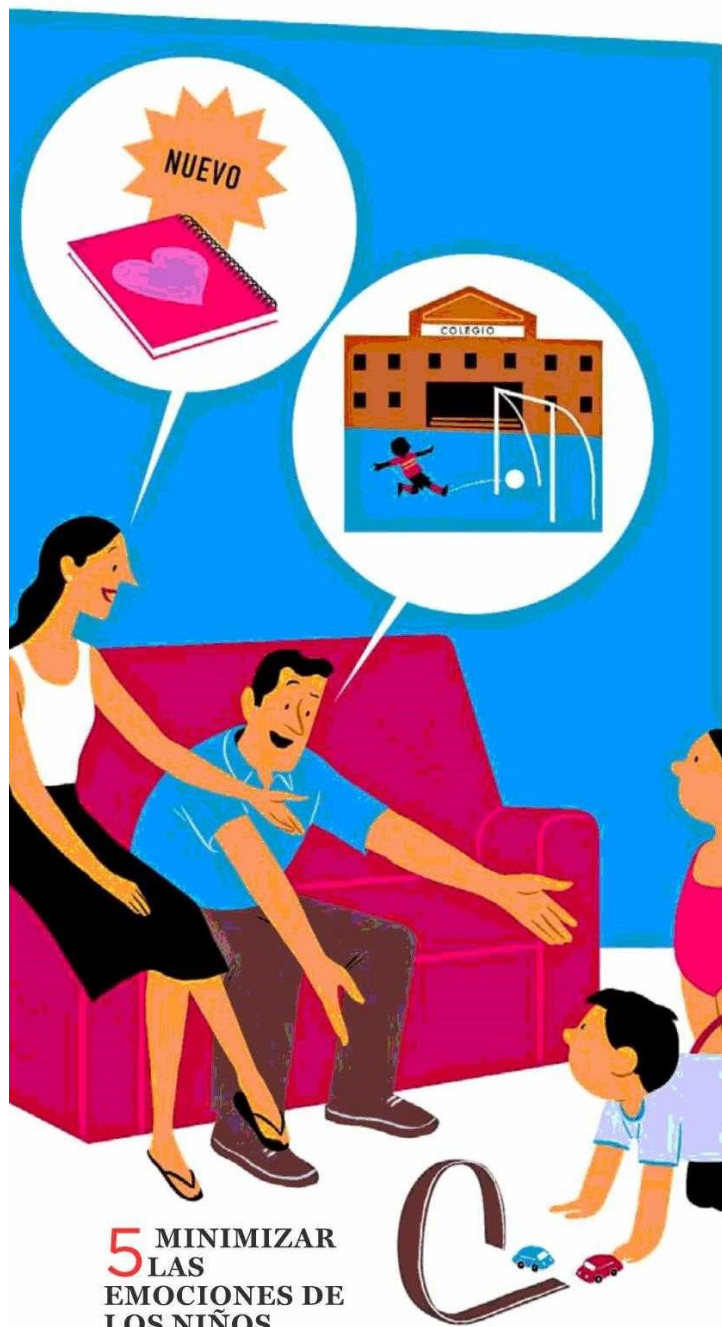
Fecha: 04-02-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Regreso a clases: 7 errores que cuestan caro**

Pág. : 12
Cm2: 310,4
VPE: \$ 4.077.343

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida



Error al crear la imagen



5 MINIMIZAR LAS EMOCIONES DE LOS NIÑOS

Ojo con decirles a los hijos que el temor o ansiedad que puedan sentir frente al regreso a clases es normal, sin dar pie a una conversación posterior. Muchos padres comentan esto buscando contener a los niños, pero lo que logran es que se sientan invalidados e incomprensidos. Por eso, la psicóloga Romina León recomienda abrir espacios de diálogo en torno a las emociones que despierta esta época del año, particularmente cuando los hijos enfrentan un cambio importante, como pasar de kínder a primero básico, de octavo a primero medio o entran a la universidad. Algunas familias lo hacen como una suerte de ritual, tal vez yendo a comer algo rico; otras de manera más espontánea.

“Verbalizar lo que sienten permite que los hijos se sientan acompañados por los padres en su proceso, con el respaldo de la familia. Así sienten que no están solos”, explica la psicóloga Romina León.

A veces los niños muestran una aversión por ir a clases más profunda de lo habitual. Este espacio de conversación puede ser clave para descubrir el porqué. Por ejemplo, puede que haya casos de *bullying* que los niños no hayan compartido antes o que las exigencias académicas del año anterior hayan dejado secuelas. En ambos casos, lo aconsejable es pedir ayuda profesional y activar los protocolos de los colegios.

Lo que nunca debe hacerse, acota la psicóloga Guila Sosman, es minimizar la angustia de los hijos, bajándole el perfil con frases como “no es para tanto” o “tranquilo, te va a ir bien”. Si un niño pequeño dice que no quiere ir a clases porque “le duele la guatita”, es muy probable que la ansiedad se lo esté comiendo, pero no sepa ponerle nombre a lo que siente y por eso apela a los síntomas físicos. “No es que estén engañando o manipulando. Por eso, más que entrar en el tema de las reglas, de la coerción, de que hay que ir al colegio y estudiar, se debe comenzar por decirle al niño que entiende lo que le pasa y generar una conversación lo más abierta posible para entender si existe algún temor en particular”, recomienda.

6 SER DEMASIADO CRÍTICOS CON EL COLEGIO

Cuando los hijos tienen problemas en el contexto escolar, algunos padres se sienten afectados y sobrerreaccionan. En defensa de sus hijos, arman un escándalo en los colegios. Pero esto no ayuda a sus niños a comenzar el año con el pie derecho; es al revés, porque los inseguriza e incomoda. “Conversar los problemas en el colegio es muy importante, pero los padres y apoderados debemos ser capaces de acercarnos con respeto y regulados emocionalmente. Si no, no voy a tener una buena recepción y tampoco voy a estar ayudando a mi hijo”, dice Romina León.

Además, como agrega Guila Sosman, “al niño le hace mal percibir un antagonismo entre el colegio y los padres; su ansiedad aumenta. Lo mismo cuando se habla mal del colegio o de los profesores frente a ellos”.

7 PONER FOCO EN LAS EXIGENCIAS DESDE EL PRIMER DÍA

Si el fin de las vacaciones debe entenderse como un proceso, el comienzo de las clases también lo es. “La exigencia debe tener gradualidad. Algunos padres empiezan a presionar más de la cuenta con los estudios. En la primera semana de clases, lo más probable es que los niños no tengan tareas ni materias que estudiar todavía”, dice Romina León. Esta presión indebida, explica, puede generar rechazo hacia el colegio y conflictos familiares innecesarios.

En el caso de los más grandes, recalca la psicóloga Daniela Toro, la presión por el rendimiento suele estar relacionada con las experiencias que los padres vivieron en su juventud. “Proyectan en sus hijos inseguridades o angustias que responden más bien a sus propias historias y no a la realidad de los hijos”, explica. Tomar conciencia de ello es el primer paso para un acompañamiento parental que ayude a los hijos a desarrollar lo que Toro llama “su propia singularidad”. ■