

# *Regreso a clases y desafío de adaptación emocional para niños y adolescentes*

GERARDO RIFFO

Académico de Psicología UDLA

Luego de un periodo marcado por los horarios flexibles y menor exigencia, el retorno a la rutina escolar supone un desafío emocional y cognitivo para niños y adolescentes. Desde la psicología, este proceso implica una mayor demanda sobre funciones como la atención, la planificación y el control de impulsos.

El regreso a clases exige un cambio abrupto hacia la regulación atencional y la gestión de tiempos externos. Además, el desajuste entre el reloj biológico y el horario social puede tardar hasta tres semanas en regularse, por lo que este retorno debiese ser gradual.

Durante este periodo, es esperable observar irritabilidad, quejas somáticas o preocupaciones verbales. No obstante, cuando estas conductas son intensas, persistentes y afectan

el sueño, el apetito o la vida social, es importante prestar atención y considerar apoyo profesional.

La interrupción de rutinas también incide en el estado emocional, donde el sueño cumple un rol clave en la regulación emocional y que la privación de este y el uso excesivo de pantallas generan desregulación emocional, baja tolerancia a la frustración e irritabilidad al volver a clases.

En niños con ansiedad, el regreso puede intensificar los síntomas. El contexto escolar presenta múltiples estímulos ambiguos y quienes tienen ansiedad suelen interpretarlos como amenazantes. Además, la evitación prolongada debilita la percepción de autoeficacia, aumentando el malestar al retomar la rutina.

Desde el hogar, se recomiendan estrategias como

retomar horarios de forma progresiva, utilizar apoyos visuales y trabajar el encuadre cognitivo. No se trata de evitar el colegio, sino de acompañar emocionalmente y avanzar de manera gradual.

Respecto al rol del establecimiento educacional, se enfatiza que un cerebro estresado no aprende, por lo que durante las primeras semanas debiese priorizarse la vinculación socioemocional por sobre la exigencia académica estricta.

Finalmente, se destaca la importancia del rol familiar. La ansiedad es contagiosa. El objetivo no es eliminar el estrés del retorno, sino fortalecer las herramientas de afrontamiento, siendo la familia una base segura desde la cual niños y adolescentes puedan enfrentar este proceso.