

Cómo lograr un retorno seguro y positivo a clases tras las vacaciones de invierno



Especialista formuló recomendaciones prácticas para apoyar a los niños y niñas en la adaptación a la rutina escolar después del receso invernal

Tras un par de semanas de merecido descanso y actividades menos estructuradas, muchas familias se enfrentan al desafío de reinsertar a sus hijos e hijas en la dinámica escolar.

Según la académica de la Escuela de Educación Parvularia de la Universidad Católica del Maule (UCM), Dra. Sandra Castro Berna, es común que los primeros días del retorno a clases estén marcados por dificultades para conciliar el sueño, inapetencia durante las comidas y desgano generalizado, por lo que comparte algunas claves para lograr un retorno a las salas de forma segura y positiva.

“Esta pausa modifica rápidamente los hábitos que exige el ámbito académico; por eso, es importante que como familias tomemos medidas anticipadas para ayudar a que niñas y niños retomen sus actividades con mayor tranquilidad”, enfatizó la especialista.

Entre las recomendaciones que entregó la Dra. Castro Berna para un mejor regreso a clases se encuentran regular los horarios para adelantar progresivamente la hora de dormir y despertar a los menores un poco más temprano para reestablecer los ciclos de sueño. Otro punto tiene que ver con organizar materiales para preparar con anticipación las mochilas y útiles escola-

res, involucrando a los niños en este proceso.

“Otro aspecto relevante es motivar con entusiasmo, conversar con ellos sobre los aprendizajes que vendrán durante el segundo semestre, incentivando la curiosidad. Además, el planificar la alimentación nos permite organizar en conjunto las colaciones que llevarán, fomentando una alimentación saludable”.

Destacar logros y contener desaciertos

Una vez iniciado el segundo periodo lectivo, la Dra. Castro recomendó a padres y apoderados acompañar activamente a sus hijos en la vuelta al colegio o jardín infantil, preguntando cómo se sienten, interesándose por sus tareas y apoyando sus necesidades emocionales y académicas.

“Es esencial destacar sus logros y contenerlos en sus desaciertos, cuidando que su autoestima no se vea afectada. Además, debemos estar atentos a inquietudes que puedan surgir, más allá del ámbito escolar, para intervenir de manera oportuna si fuese necesario”, concluye la académica de la UCM.

Estas recomendaciones buscan no sólo facilitar la adaptación de los estudiantes, sino también fortalecer el vínculo familiar como pilar fundamental para un desarrollo integral durante el año escolar. ●