

Fecha: 26-02-2026
Medio: El Divisadero
Supl.: El Divisadero
Tipo: Noticia general
Título: **Vuelta a clases sin estrés: Cuatro estrategias clave para apoyar a niños y niñas en el inicio del año escolar**

Pág.: 10
Cm2: 597,7
VPE: \$ 830.225

Tiraje: 2.600
Lectoría: 7.800
Favorabilidad: ☐ No Definida

Vuelta a clases sin estrés: Cuatro estrategias clave para apoyar a niños y niñas en el inicio del año escolar

Frente a los desafíos que implica el retorno a las aulas, especialistas comparten orientaciones prácticas para las familias de la región, enfocadas en la validación de emociones, el restablecimiento progresivo de rutinas y la autorregulación de los estudiantes.



El inicio de un nuevo año escolar es un período que moviliza a cientos de familias en la región y que suele implicar ajustes relevantes en las dinámicas cotidianas, los hábitos y las exigencias de los estudiantes. Con el objetivo de poner el énfasis en el bienestar emocional durante estas primeras semanas, se han dado a conocer una serie de recomendaciones dirigidas a las familias y comunidades educativas para acompañar este regreso a clases de manera contenida y progresiva.

Si bien el reencuentro con docentes y compañeros suele generar mucho entusiasmo, el aumento de las demandas académicas, la disminución del tiempo libre y el cambio de horarios también pueden traducirse en mayor cansancio, irritabilidad o nerviosismo en los menores. Estas reacciones forman parte de un proceso de adaptación que es comple-

instalar progresivamente los horarios de sueño y alimentación permite evitar cambios bruscos que incrementen la sobrecarga, facilitando así una transición más estable y reduciendo la tensión asociada al regreso escolar. A esto se suma la vital importancia de generar espacios de conversación significativos después de la jornada escolar. “Más que recurrir a preguntas generales, se recomienda promover diálogos abiertos y específicos, como identificar qué fue lo más fácil o lo más desafiante del día. Este ejercicio ayuda a que niños y niñas organicen su experiencia, integren lo vivido y expresen emociones sin sentirse evaluados”, detalla Echenique.

Una tercera recomendación apunta a enseñar y practicar estrategias de autorregulación simples que los escolares puedan utilizar de forma autónoma en sus propios establecimientos. Ejercicios breves de atención, pausas conscientes o técnicas de respiración pueden transformarse en recursos efectivos para enfrentar situaciones de estrés dentro de la sala de clases o durante los recreos. Además, se aconseja anticipar el día siguiente antes de ir a dormir, conversando sobre cómo será la mañana, qué actividades habrá o qué podría resultar desafiante, una práctica que contribuye a disminuir la incertidumbre y a aumentar la sensación de seguridad en los niños y niñas.

El bienestar emocional no debe verse como un simple complemento del proceso educativo, sino que constituye una condición habilitante para el desarrollo integral y la buena convivencia escolar de los estudiantes de la región. Por ello, poner en práctica estas herramientas de contención cotidianas marca una diferencia significativa en su experiencia en las aulas. “Acompañar la vuelta a clases desde la rutina, la validación emocional y la regulación, es una forma concreta de cuidar el bienestar y también el aprendizaje”, concluye la experta.

Lucatón a beneficio de Danna Silva España



¡Invitamos a toda la comunidad de Coyhaique a participar en esta Lucatón!

Nuestra Danna Silva España debe ser trasladada el día **06 de marzo del 2026** al Hospital Calvo Mackenna por una cardiopatía en el corazón (comunicación inter-auricular).

¡Cada granito de ayuda cuenta!

Solicita: La familia Silva España

Fabián Silva Aguilar
N° cuenta rut: **16.101.734-5**

Contacto:
fabiancoyhaique2025@gmail.com

 **+56 9 3256 2134**
 **+56 9 5899 9503**

Toda colaboración será muy valiosa para que Danna pueda recibir la atención médica que necesita ¡Le agradecemos de corazón!