



## El regreso a clases: tiempo para retomar metas, asumir desafíos y proyectar sueños

**POR**

**GUILLERMO ARANDA BARAHONA**

DIRECTOR ÁREA DE EDUCACIÓN  
SANTO TOMÁS COPIAPÓ

**M**arzo marca mucho más que el fin de las vacaciones. Representa un nuevo comienzo, una oportunidad para retomar metas, asumir desafíos y proyectar sueños. Para niños, niñas, adolescentes y jóvenes, el inicio del año académico es un proceso que combina emociones: entusiasmo, nerviosismo, expectativas e incluso ansiedad frente a lo desconocido.

Como comunidad educativa, debemos comprender que el regreso a clases no se trata únicamente de preparar mochilas o adquirir útiles escolares. Es, ante todo, un proceso de adaptación emocional y familiar. Retomar horarios, ordenar rutinas y reorganizar hábitos de estudio requiere acompañamiento, paciencia y diálogo.

Una de las principales recomendaciones es anticipar este proceso. Ajustar progresivamente los horarios de sueño, disminuir el uso de pantallas en la noche y restablecer tiempos destinados a la lectura o actividades académicas permite que la transición sea más armónica. Asimismo, promover una alimentación equilibrada y espacios de actividad física favorece la concentración y el bienestar integral.

Especial atención merecen quienes inician nuevas etapas: el ingreso a primero básico, el paso a la enseñanza media o el comienzo de la educación superior. Estos hitos suelen generar mayores niveles de incertidumbre. En estos casos, el rol de la familia es fundamental para reforzar la confianza, establecer metas alcanzables y transmitir seguridad frente a los desafíos.

El retorno a clases también es una instancia para fortalecer valores como la responsabilidad, la autonomía y la perseverancia. Cada estudiante vive este proceso de manera distinta, por lo que el respeto a sus tiempos y emociones es clave para un inicio exitoso.

Desde Santo Tomás Copiapó reafirmamos nuestro compromiso con una educación integral, que no solo forma en conocimientos, sino también en habilidades y valores que acompañarán a nuestros estudiantes a lo largo de su vida.

Que este nuevo año escolar y académico sea una oportunidad para crecer, aprender y avanzar con propósito.