



Natalia Ojeda Vidal

Académica Psicología de la U. San Sebastián Sede Valdivia

Consejos para el retorno a clases

En el proceso de retorno es fundamental que las actividades escolares establezcan estrategias dirigidas a favorecer el bienestar psicológico de niños y adolescentes durante el período de adaptación. Esto considera que el entorno familiar propicie espacios diarios de encuentro y comunicación con los siguientes propósitos: Poner atención a su estado emocional, ayudando a identificar sus emociones y comprendiendo su significado; brindar apoyo y seguridad, estando disponible afectivamente para la contención emocional en momentos de estrés e incertidumbre; explicar cómo se desarrollará el cambio de modalidad en el área escolar, respondiendo de forma pertinente a sus consultas sobre la nueva normalidad, y evaluando posibilidades de adaptación en conjunto. Asimismo, es importante que padres y cuidadores se orienten a la preparación del retorno, reforzando medidas preventivas y de autocuidado.

Es relevante que se pueda significar esta nueva normalidad como una oportunidad de aprendizaje...

fortaleza dentro del sistema familiar, la cual actúa como un factor protector para la salud mental. También es necesario realizar una planificación de las nuevas rutinas, considerando las modalidades híbridas y por turnos, lo que involucra cambios paulatinos de horarios de estudio y de recreación en el hogar, mantener una higiene de sueño saludable con horas establecidas para dormir y levantarse, reincorporar hábitos de estudios, resguardar el uso adecuado de los aparatos tecnológicos en tiempos de descanso, estar actualizados sobre las modificaciones y recomendaciones de salud, y por sobre todo, transmitir calma al abordar temáticas relacionadas con la crisis sanitaria.

En suma, se debe favorecer la adaptación escolar desde una perspectiva de orientación y acompañamiento en situaciones novedosas y/o difíciles de enfrentar, mediante la búsqueda de soluciones alternativas. Por ejemplo, para algunos estudiantes puede resultar complejo el mantener distancia física, siendo esencial invitarlos a pensar otras formas de establecer vínculos. En cuanto a la organización, se deben gestionar y planificar tiempos, espacios y rutinas en el contexto escolar y familiar, para que los escolares sepan con anticipación qué esperar de cada jornada. Además, es relevante que cada individuo pueda significar esta nueva normalidad como una oportunidad de aprendizaje.