

CONSTANZA MENARES

El primer día de clases puede ser difícil para algunos estudiantes por diferentes motivos: se sienten preocupados por saber cómo harán nuevos amigos, están nerviosos porque tendrán que adaptarse a nuevas rutinas o les genera angustia o ansiedad el separarse de sus familias por varias horas al día.

Según datos de Unicef y Americas Quarterly, aunque el aprendizaje en persona regresó en muchos países de Latinoamérica, en noviembre de 2021 el cierre de las escuelas aún afectaba a más de 70 millones de niños. En Chile, el porcentaje de alumnos con clases presenciales era de 52%, cifra que debería aumentar a 100% este año.

Para evitar el estrés emocional que podría causar esta nueva etapa, psicólogos y expertos en educación entregan consejos para transitar este período con la mayor normalidad posible.

1 ENSEÑAR A NOMBRAR LAS EMOCIONES

“Todos hemos sentido diferentes emociones al volver a clases en algún momento de nuestra vida. Imagínate los escolares que han estado dos años fuera del aula presencial que se enfrentan a una situación nueva, diferente y desconocida: es normal y esperable que sientan una gama diversa de emociones. Un consejo es contar con un amplio vocabulario emocional. Algo que se puede hacer en todos los hogares es enseñarles estas palabras y darles espacios para que las expresen. Por ejemplo, ‘estoy nervioso o preocupado’, ‘me siento ansioso’, ‘tengo miedo’, ‘me siento desmotivado o desganado’. Cuanto más vocabulario emocional tiene un niño, más capaz será de expresar y regular lo que siente. Los padres y apoderados pueden modelar esto mediante ejemplos, como decirles ‘hoy en la mañana me sentía preocupado cuando salí porque...’”, explica Ignacio Zenteno, director de Programas de la Fundación Impulso Docente.

2 GENERAR RUTINAS

“Establecer rutinas ayuda a los niños y niñas desde muy pequeños a comprender cómo funciona el mundo que los rodea. Organizar de manera rutinaria y reiterada algunas acciones tales como cepillarse los dientes, comidas, horas de acostarse y levantarse para ir al jardín infantil o a la escuela, etc. aportará seguridad, ya que conocen lo que viene y los ayudará a adaptarse de mejor forma ante nuevos escenarios. Una rutina requiere de repetición y constancia, por lo que se necesita tiempo para poner en marcha un plan de orden y organización de las actividades, así podemos ajustar y hacer cambios de manera colaborativa”, asegura Paola Reinares, directora (s) de la Fundación CMPC.

Entre los ejemplos prácticos que menciona Reinares se encuentran implementar rutinas para ir a dormir, como lavarse los dientes, leerle un cuento y terminar con un abrazo de buenas noches. O, cada noche anterior a la clase, preparar una lista con todos los elementos que el alumno requiere llevar en su mochila al colegio.



El encierro hace que se produzca un estrés importante. En el colegio, en cambio, los niños tienen espacios de interacción con sus pares.

Tras dos años de enseñanza remota e híbrida Tareas para los padres: cinco claves para apoyar a los niños en el retorno a clases presenciales

La contención de los adultos es clave para que esta experiencia sea exitosa. Enseñarles a identificar sus sentimientos, crear una rutina que les dé seguridad y preguntarles sobre su día en el colegio son algunas recomendaciones.

3 HABLAR DEL COLEGIO

Días antes del ingreso al colegio es recomendable que los padres “instalen el escenario escolar” en los hogares. Esto significa “hablar de eso con naturalidad, haciendo algunas preguntas que sirvan para compartir impresiones. Algo así: ¿Cómo te imaginas que va a ser tu sala?, ¿qué te gustaría llevar de colación?, ¿qué quieres jugar con tus compañeros/as en el recreo?, de manera de permitirle al niño o niña que se visualice en ese espacio y poder manejar mejor sus expectativas, entendiendo que ahora existen protocolos más estrictos del uso de los espacios”, asegura Catalina Valenzuela, directora de la Escuela de Psicología de la Facultad de Salud y Ciencias Sociales de la U. de Las Américas.

La experta precisa: “En esa lógica, es importante que los padres puedan conocer el protocolo antes del ingreso a clases, compartirlo y explicarlo al niño y practicarlo en la casa, para que sepa que si no puede compartir su colación con el compañero, no es algo malo, es porque lo está cuidando. O que hay juegos que si se podrán jugar y otros que no, entonces entregar varias opciones, para que puedan visualizar que existen”.

4 VALORAR LO POSITIVO DEL RETORNO

“Claramente la vuelta a clases genera en muchas familias ciertos temores asociados a contagios. Sin embargo, algo que ha devaluado la pandemia en los contextos educativos, sobre todo en los alumnos más pequeños, ha sido la necesidad de reencontrarse cara a cara y eso es algo que debemos rescatar, valorar y cuidar”, dice Carolina Iturra, profesora de la Facultad de Psicología de la U. de Talca e investigadora del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (Imhay). Así, demostrarles a los niños que será una buena experiencia es esencial.

Mariana Oyarzún, directora de la Escuela de Educación Inicial de la U. San Sebastián, asegura que “son muchos los beneficios de la presencialidad en cuanto a la salud mental de los estudiantes. Hace que los niños vuelvan a tener esa relación con sus pares y adopten autonomía, porque cuando están en sus casas encerrados se pierden algunas habilidades esenciales al haber cierta sobreprotección, sobre todo en la primera infancia. En cambio, cuando están en este espacio protegido que es la escuela, también se desenvuelven y se desarrollan cognitiva, social y emocionalmente. El encierro hace que se produzca un estrés importante, en los colegios tienen estos espacios de interacción con los pares que los ayudan a no tener problemas de salud mental: se liberan, juegan, distraen y conversan y eso les hace muy bien en cuanto a su salud socioemocional”.

¿Qué pasa con el bullying?

“El bullying es un escenario complejo, las víctimas de acoso escolar sufren consecuencias que muchas veces no somos capaces de visualizar en el corto plazo y que se proyectan hasta la adultez. Cuando un niño no quiere ir al colegio porque teme ser dañado física o psicológicamente por sus pares, significa que es necesario realizar un proceso de acompañamiento y reparación para que vuelva a tener herramientas personales que le permitan relacionarse de manera sana y completa con otros niños”, señala Catalina Viteri, directora de la Escuela de Psicología de la U. de Las Américas.

De acuerdo a la experta, la primera forma de ocuparse del legítimo temor de un niño a ser vulnerado en el

colegio es “visibilizarlo, no minimizarlo y legitimar las emociones que aparecen producto de esto, como el miedo, la frustración, rabia o pena. Cuando un niño se siente escuchado, contenido y aceptado en sus emociones, puede iniciar el trabajo de sanación, por eso aquí el rol de los adultos es tan importante, no solo de los padres, también de los actores claves en el colegio, ya sean profesores, psicólogos, orientadores, inspectores y otros, que le permitan a ese escolar verbalizar lo que ocurre, para entonces iniciar acciones que vayan en su ayuda y le permitan fortalecer su autoestima y su percepción del mundo. El acompañamiento psicológico es vital en estos casos”.

5 CONVERSAR CUANDO YA ESTÁN EN CLASES

Tras los primeros días en clases presenciales, los especialistas coinciden en la importancia de conversar con los estudiantes acerca de cómo ha sido su proceso de adaptación, preguntarles cómo les fue, cómo se sintieron o qué fue lo que más les gustó de regresar a la escuela.

Iturra menciona que es fundamental que “los adultos puedan crear ambientes acogedores en el hogar, como, por ejemplo, preguntarles a los escolares sobre la experiencia de volver, explorar los sentimientos que implica para los niños, niñas y adolescentes volver a la presencialidad, conversar sobre sus temores y expectativas. Además, es necesario estar atentos a algunas señales que pudieran indicar la presencia de dificultades emocionales en la adaptación al colegio: niños más irritables, cambios de humor, de apetito o de patrones de sueño. Frente a cualquiera de estos cambios, es necesario acercarse a ellos para averiguar qué podría estar pasando y tratar de resolverlo antes de que pudiera complejizarse más. Recordemos que tanto los reportes nacionales como internacionales han concluido que los problemas en la salud mental de la población se han acrecentado tras la pandemia, elevando el número de cuadros depresivos y ansiosos”.