

Se acaban las vacaciones y miles de estudiantes vuelven a clases. Acá dejamos algunos tips para ayudar a retomar la rutina.

Fueron más de dos meses de vacaciones y volver a clases puede ser una tarea difícil tanto para estudiantes como para las madres y padres. Retomar los horarios de sueño, de comidas y de estudio es fundamental para comenzar bien un nuevo año escolar.

Fabiola Farías es Psicóloga y Magíster en Psicología Educacional, además forma parte del Programa Aula de Bien Estar del Ministerio de Educación y en esta oportunidad entregará algunos tips para ayudar a los estudiantes y sus familias ante el inminente regreso a clases.

Regresar al colegio implica un nuevo ciclo que se inicia e indica retomar las rutinas que por las vacaciones se hicieron más flexibles. Por ello, para facilitar el proceso de adaptación a los ritmos de la escuela se sugiere:

1.- Retomar progresivamente estas rutinas y horarios anticipando dichos cambios; es importante que los niños sepan que se van a comenzar a preparar para ingresar a clases. Deben retomarse rutinas claras en los horarios de comida y de sueño. Por ejemplo: para alimentarse, lavarse las manos antes y después de comer, lavarse los dientes después de cada comida. Para dormir, una rutina relajante: un baño, lavarse los dientes, un masaje, un cuento (todo esto implica también la preparación de un entorno calmo y con luz adecuada). De esta forma, se pueden realizar las siguientes acciones:

a.- El sueño: Inicio y fin del día. Comenzar a despertarlos/levantarlos más temprano. Lo mismo con el horario de acostarse. Para comenzar, sugiero partir por acostarlos más temprano de manera progresiva, planificar días con varias actividades y que terminen con un baño y acciones más calmas. Si un niño se acuesta más temprano, puede levantarse antes, ya que es importante no sacrificar horas de sueño en la etapa escolar, por ser tan relevante para el crecimiento y desarrollo de los niños. Un par de técnicas que sirven bastante para conectarse con los niños es realizarles un masaje y luego contarles un cuento con las actividades que haya realizado durante el día, para terminar con esta hora del cuento y un sueño hermoso, donde pueden introducir algo que le guste al niño/a. Les recuerdo que el uso de los aparatos electrónicos debe terminar, al menos, un par de horas antes de comenzar con la rutina de acostarse. Si nunca se ha hecho esto, se les debe explicar a los niños, que estos aparatos no permiten que duerman bien, ni que su cerebro y cuerpo se relajen para tener un sueño que les permita crecer y descansar.

b.- Horario de alimentación. Es importante que los horarios del desayuno, almuerzo y cena se vayan acercando al que tienen en época de colegio. Sugiero reducir la ingesta de azúcar, en especial en la noche, ojalá eliminarla, ya que provee de energía, y en exceso activa demasiado a los niños además les dificulta dormir. El horario de la cena no debe ser tan cercano a la hora de dormir, ya que dificultará también el que pueda quedarse dormido y tener un sueño de calidad.

c.- Tipos de actividades, según horario y esfuerzo. Para que el cuerpo y la mente se adapten mejor a dormir y despertar más temprano, sugiero realizar actividades lúdicas que impliquen mayor esfuerzo físico (saltar, correr, nadar, ir al parque) en la mañana o máximo hasta las 17:00 horas, y actividades más reposadas o calmas después de esa hora (por ejemplo: juegos de interior, dibujar, pintar, leer, jugar con autos o con las muñecas). Introducir aquí horario de estudio o de deberes escolares al reingreso a clases.

d.- Participación: Los horarios deben ser acordados por los padres y las actividades pueden ser escogidas por los niños, de acuerdo a las opciones que los padres les entreguen. De esta manera, se los hace partícipes de su construcción, lo que implica que sea más significativo para ellos y, por ende, lo respeten.

e.- Responsabilidad. Enseñar a dejar el uniforme y su mochila con los materiales que requiera, la noche anterior, además de la lonchera lista para incorporar la alimentación que va a requerir en el día. Ello le ayuda a adquirir la responsabilidad sobre sus cosas y permite una organización adecuada para cumplir con horarios y deberes.