



Fecha: 19/02/2016
 Fuente: PUBLIMETRO (STGO-CHILE)
 Pag: 8
 Art: 2
 Título: CLAVES: EL MEJOR REGRESO A CLASES

Tamaño: 27,1x17,2
 Cm2: 465,8

Tiraje: 93.000
 Lectoría: 382.938
 Estimación:

Claves: el mejor regreso a clases

Quedan pocos días para que los estudiantes vuelvan masivamente a las aulas, aunque algunos colegios ya se adelantaron. Mira aquí cinco consejos que entrega el psicólogo clínico Jonathan Martínez, director académico de la Universidad de Las Américas sede Viña del Mar, para hacer menos traumático el fin de las vacaciones.

SANDRA QUEVEDO
 www.publimetro.cl



Crear hábitos o rutinas establecidas

Si los estudiantes tienen horarios bien señalados les facilita porque se disminuye la incertidumbre y así tienen menos ansiedad.

Hablar del colegio de manera positiva

Es bueno que los padres o apoderados de los niños les comenten buenas cosas del colegio para que así no lo vean como algo castigador. Por eso, se les debe comentar que ellos van a ir a aprender más que el tema de las notas.



Establecer horarios de sueño

Es ideal que una semana antes del ingreso a clases se vayan regulando los horarios de ir a dormir, para que así el día antes de entrar al colegio no sea tan traumático.

Mantener actividades de ocio

A pesar que es necesario interiorizar que las vacaciones terminaron y se va a entrar a una rutina, también es importante tener actividades de ocio para que no sea difícil de sobrellevar.



Diferenciar tareas de acuerdo a la edad

Dependiendo de la edad del escolar se deben crear actividades y horarios. En el caso de los niños entre prekínder y 4° básico se deben establecer horarios fijos para que sepan claramente lo que va a suceder cada día.

En cambio, a los adolescentes se les debe dar mayor autonomía. También hay que apoyarlos en sus proyectos y "poner ojo" en las notas, que son cruciales para el acceso a la educación superior.