

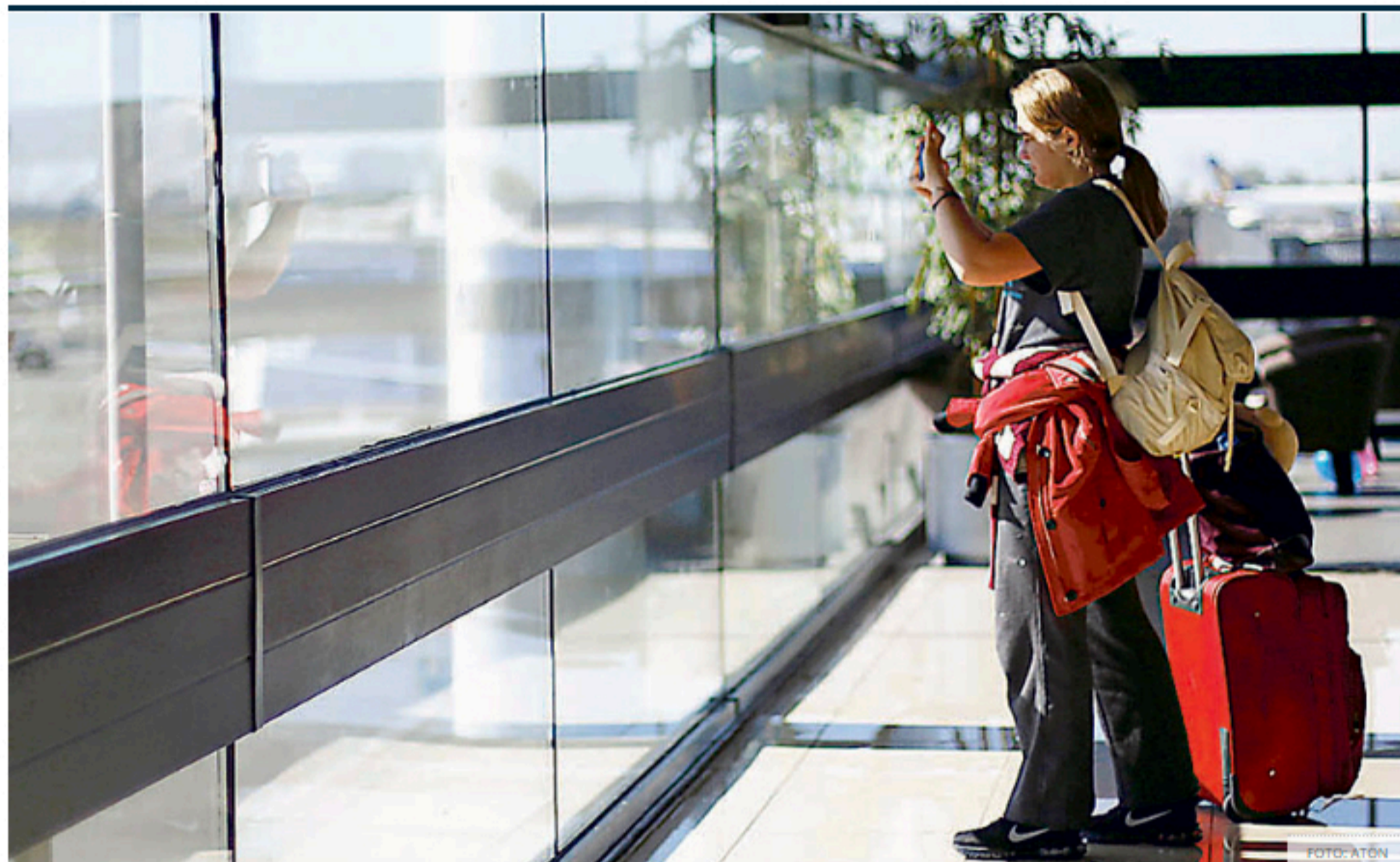
¿Cómo volver a la rutina después de las vacaciones?

Autor: Qué Pasa

VIE 22 FEB 2019 | 05:08 PM

GESTOR DOCUMENTAL

Lleva la Transformación Digital a tu empresa. E-certchile



Durante el verano es común que la rutina cotidiana de las familias, especialmente los hijos, se altere, debido al largo periodo de vacaciones y a que no tienen que cumplir con los horarios del colegio, teniendo la libertad de, incluso, poder acostarse más tarde de lo habitual. A pocos días de la llegada de marzo, los expertos recomiendan a los padres preparar a sus hijos para que el regreso a clases no sea de manera tan abrupta.

Yilda Quintanilla, académica de la Escuela de Psicología de Universidad de Las Américas, señala que es esencial la planificación, puesto que retomar la rutina debería realizarse gradual y paulatinamente. “Un consejo es incorporar los horarios escolares habituales de los niños, acostándolos y despertándolos más temprano cada día para que las horas de sueños sean las adecuadas al momento de entrar al colegio. Con esto, podemos evitar someter a estrés a nuestros niños”, asegura Quintanilla.

Para la psicóloga clínica infanto-juvenil de UDLA, “el descanso se produce principalmente durante el sueño, por lo que dormir pocas horas y tener un sueño de mala calidad podría alterar procesos cognitivos, tales como concentración, atención, entre otros”. Asimismo, el estado de ánimo también puede verse afectado, por lo que el día podría hacerse más difícil tanto para los niños como las personas que cotidianamente interactúan con ellos. Entonces, “la calidad y las horas de sueño son fundamentales para que los niños puedan enfrentar o abordar los deberes escolares y, de igual forma, relacionarse con las otras personas”, recalca la profesional.

Rutina en familia

El regreso a la rutina escolar es un asunto que involucra a todos los miembros de la familia, por lo tanto, ellos deben participar en la planificación, considerando la edad evolutiva de los hijos. Esto implica planificar en conjunto, explicarles que ya se acerca el ingreso a clases y que deben iniciar el año con energía.

“Para los niños es fundamental generar rutinas, puesto que ellos generalmente funcionan asociando eventos; por ejemplo, el baño con la hora de acostarse. Así, es necesario que cada familia genere prácticas que los aproximen al ingreso al colegio, tales como reducir las horas de ver TV, cenar alimentos saludables en un horario prudente para que su estómago no esté muy pesado a la hora de ir a acostarse, etc. explica Yilda Quintanilla.

La experta de UDLA agrega que “es ideal que los hábitos se compartan como familia, porque si yo le digo a mi hijo que se vaya a dormir y estoy en la cama viendo TV, no practico con el ejemplo. Es por ello, que se deben establecer rutinas comunes a nivel familia y eliminar el uso de dispositivos tecnológicos para no generar estado de alertas que interfieran a la hora de conciliar el sueño”.

* Yilda Quintanilla, académica de la Escuela de Psicología de Universidad de Las Américas