

Link: <https://www.biobiochile.cl/noticias/opinion/tu-voz/2022/02/14/recomendaciones-para-el-retorno-a-clases-en-marzo.shtml>

Cada familia es un mundo diferente, pero en el centro siempre deben estar los niños; así que prepararlos, anticiparlos y facilitarles las cosas es un acto de amor. <p>La familia es una base segura y un patrón de comportamiento que replicarán en su vida en sociedad.

Educar no es fácil, pero con ternura y firmeza se puede lograr. <p> El Ministerio de Educación ofició el retorno a clases presenciales para el miércoles 2 de marzo. <p> Esto quiere decir que muchas familias deberán hacer una pausa en sus vacaciones, para realizar la compra de útiles y uniforme escolar.

Sin embargo, no es lo único de qué ocuparse. <p> Apoyar el proceso de adaptación de los niños también es importante y, en ese sentido, la familia cumple un rol fundamental, sobre todo cuando las incertidumbres y miedos que genera la pandemia vuelven a aparecer. <p> Todos los niños vivieron y/o viven de manera distinta esta pandemia, y eso responde tanto a sus propias experiencias como a sus características personales; por lo tanto, estar atentos a los cambios de comportamiento es primordial para reaccionar oportuna y adecuadamente. <p> Si bien, en período estival, las rutinas y dinámicas familiares son más relajadas, es necesario volver a retomarlas según lo esperado para el año en curso. <p> Reestablecerlas paulatinamente, con anticipación, sin agobio y respetando los tiempos y ritmos de cada niño, traerá beneficios no solo a ellos, sino a toda la familia. <p> Comenzar con pequeñas acciones es la clave y hará que el retorno a clases sea más agradable y con mejor respuesta de adaptación.

A continuación, entregamos algunas recomendaciones para aplicar en el hogar:<p> 1. - Regular el ciclo de sueño y vigilia. En período de vacaciones, la hora de dormir y levantarse son más irregulares; sin embargo, en período de clases no debiese ser así. Por lo que, desde ya, se debe procurar que los niños duerman al menos 9 horas, con la norma de "no pantallas" una hora antes de acostarse. Esto ejercerá una importante influencia en su desarrollo físico y cognoscitivo y se sentirá mejor preparado para enfrentar los nuevos aprendizajes. <p> 2. - Planificar el tiempo. Gestionar el tiempo es fundamental para el logro de las metas escolares.

Ayudar a los niños a confeccionar su horario semanal, equilibrando las horas de clases y de estudio, como también las de descanso y ocio, les aportará orden y aprenderán a priorizar entre lo importante y lo urgente y además mediará como una guía de lo que se espera de ellos. <p> 3. - Organizar el espacio. El espacio físico puede facilitar o dificultar la hora de estudio. Un lugar bien organizado proporciona mayor concentración y el estudio se vuelve más eficiente. Por eso, es necesario que en conjunto comiencen a ordenar el espacio que, dentro del hogar, estará destinado a estudiar. Se deben checar las condiciones de luz, temperatura, ventilación, mobiliario, acceso a sus materiales de trabajo, como también que sea un espacio libre de ruidos y distractores. <p> 4. - Reforzar la autonomía. La autonomía es un proceso, no una meta; por lo tanto, acompañarlos y apoyararlos en alcanzarla pavimentará el camino hacia su madurez y, además, fortalecerá su autoestima. Para ello, se puede comenzar dando pequeñas tareas dentro del hogar, siempre reforzando y agradeciendo la ayuda que nos proporcionan. <p> 5. - Comunicar y escuchar. La comunicación siempre ha sido importante, pero en la actualidad cobra mayor relevancia, dado que la situación sanitaria obliga a realizar cambios constantemente. Por lo mismo, es necesario preparar a los niños sobre los posibles escenarios que encontrarán en su escuela, como también reforzar las medidas de seguridad, distanciamiento social y uso de mascarillas que aún siguen vigentes.

Pero también es importante saber escucharlos, ya que así se crean puentes y se establecen relaciones de confianza y complicidad. <p> Paula Fuentes<p> Directora Carrera de Pedagogía en Educación Básica **Universidad de Las Américas**<p> Nuestra sección de OPINIÓN es un espacio abierto, por lo que el contenido vertido en esta columna es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial de BioBioChile</p>

