

Adiós pantallas y a dormir: cómo preparar a los niños para volver a clases

domingo, 26 de febrero de 2023, Fuente: Radio Bio-Bio

Después de las vacaciones, retornar a las rutinas no es fácil, especialmente para los niños. Por ello, es importante prepararlos. Y llegó el día. Muchos estudiantes van a volver a clases esta semana y retomar la rutina que durante las vacaciones había pasado al olvido. Pero no es llegar retornar a la normalidad, sino que se requiere de una preparación impulsada por los padres. Ayudarlos a hacerse la idea que el descanso terminó es una tarea que requiere tiempo y constancia. Lo ideal es que semanas antes del inicio de las clases, el niño pueda retomar sus horarios normales para acostarse y levantarse. Lo mismo con sus horas de comida. "Debemos empezar a preparar a nuestros hijos con pequeñas responsabilidades que favorezcan las rutinas diarias, y de manera especial los hábitos de estudio. Además, favorecer la normalización de horarios para anticiparnos al inicio de clases", asegura Milena Schublin Bisquertt, experta en Educación, Magíster en Gestión, de la Universidad de Barcelona y Rectora del Colegio San Agustín. También ayuda a que se haga la idea de que es hora de volver a clases, el que acompañe a dejar los útiles escolares o pasar por afuera de este. Si el niño es pequeño y está subiendo a un nivel diferente, una buena idea es mostrarle las nuevas instalaciones donde podrá desenvolverse, como por ejemplo, su nueva sala o patio. Esto permitirá iniciar una conversación sobre los buenos momentos que pasó el año anterior. "Como sugerencia, es importante motivar a los niños para que aprendan cosas nuevas, donde será una tarea clave para los padres, proyectar los objetivos claves del año. Esto permitirá crear un espacio de confianza y un retorno motivante para ambos", agrega la experta. De acuerdo a una columna de opinión de Paula Fuentes, directora Carrera de Pedagogía en Educación Básica Universidad de Las Américas, el organizar el espacio también es importante. "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", explicó. EN VIVO