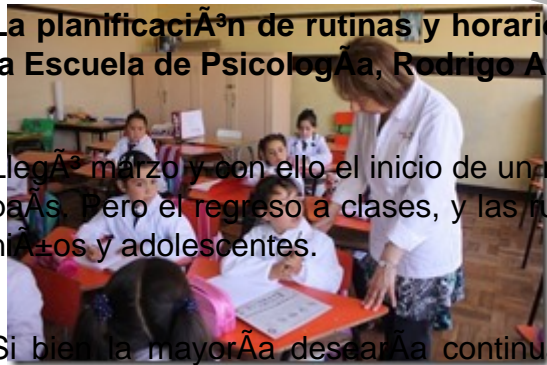




Psicólogo de la UST Temuco entregó recomendaciones para ayudar a los niños en su vuelta a clases

Descripción

La planificación de rutinas y horarios son fundamentales en este período, dijo el docente de la Escuela de Psicología, Rodrigo Atallat.



Llegó marzo y con ello el inicio de un nuevo año académico para cientos de niños y jóvenes del país. Pero el regreso a clases, y las rutinas que trae consigo, genera distintos tipos de reacciones en niños y adolescentes.

Si bien la mayoría desea continuar de vacaciones, muchos regresan al colegio motivados por reencontrarse con los amigos y compañeros, y otros, interesados en temas académicos. Enfrentar de buena manera este proceso implica considerar una serie de aspectos que garantizarán el éxito en esta etapa, dice el psicólogo Rodrigo Atallat, docente de la Escuela de Psicología de la UST Temuco.

En primer lugar, es fundamental regularizar el horario de sueño. Este ritmo usualmente se altera durante el horario de verano. Si se desea que los hijos se sientan bien en el colegio, hay que partir por intervenir a nivel biológico. Dormir lo suficiente (al menos 8 horas promedio), no sólo permite un mejor funcionamiento del cuerpo, sino que también de la mente, lo que es imprescindible para el buen funcionamiento biológico y psicológico, explica.

Según el profesional, en el caso de los niños, es importante que cuenten con sus útiles escolares desde el primer día. Esto los hará sentirse bien, y no menos en comparación con otros compañeros. En este sentido, también es importante que ellos se sientan parte del proceso de preparación de sus útiles escolares. Es adecuado que puedan elegir su mochila y cuadernos, por ejemplo, porque así se sentirán más a gusto al ir a clases, señaló.

Planificaci3n

Otro de los aspectos a considerar, seg3n el docente, es planificar las rutinas diarias de los ni±os. 3Planificar la salida desde la casa al colegio con antelaci3n, por ejemplo, permite dejar un margen de tiempo razonable para llegar tranquilos. De esta manera, los padres que acompa±an a los ni±os m3s peque±os no estar3n molestos o nerviosos, con las consecuencias que ello provoca en los menores3, asegura.

El psic3logo agrega que 3es muy recomendable que la madre, padre o una persona afectivamente significativa acompa±e personalmente al ni±o durante la primera semana de clases, que es usualmente donde se puede evaluar el proceso de adaptaci3n del mismo3, indica.

De acuerdo al profesional, el tiempo de adaptaci3n para los ni±os que concurren por primera vez al colegio es de una o dos semanas, e incluso puede extenderse hasta un mes. En este per3odo es cuando se observar3n los mayores cambios que 3sostiene- ser3n fundamentales para asegurar una adecuada integraci3n al sistema escolar.

Categor3a

1. Actualidad
2. Educaci3n

Etiquetas

1. Clases
2. ni±os
3. Psic3logo
4. recomendaciones
5. UST Temuco

Fecha de creaci3n

martes, 3 marzo, 2015 a las 09:51

Autor

editor