

El regreso a clases puede generar altos niveles de estrés en los niños y adolescentes, lo que puede llevar a estados de ansiedad, aislamiento, desinterés académico y problemas de comportamiento. En este sentido, el psicopedagogo y neuroeducador de la Unidad educativa Santa Luisa de Marillac, Walter Barsallo Zambrano, recomienda fomentar habilidades socioafectivas en los hijos para prepararlos adecuadamente para el entorno educativo.

Para ello, el especialista recomienda establecer una rutina antes del inicio del año escolar, practicar habilidades sociales a través de juegos de rol y discusiones en familia, enseñarles cómo presentarse, escuchar y mantener una buena conversación, establecer metas realistas y alcanzables, animarlos a participar en actividades extracurriculares, designar responsabilidades y actividades específicas, fomentar la resolución de conflictos y la empatía, entrenarlos en el manejo de la frustración, ansiedad y estrés, organizar tiempo para el deporte y ejercicio físico, proporcionar apoyo emocional y fomentar una mentalidad positiva.

Además, es importante fomentar la independencia y la toma de decisiones, establecer una comunicación abierta y honesta, y brindar un ambiente seguro para que los hijos puedan expresar sus emociones y manifestar cualquier dificultad o inquietud.

En conclusión, el fomento de habilidades psico-socioemocionales facilitará la transición del tiempo vacacional al entorno escolar, mejorando el bienestar socioafectivo y académico de los niños y adolescentes.

[Imagen referencial](#)