

Recursos para familias para el regreso a la escuela durante el COVID-19

El regreso a la escuela puede verse diferente este año para sus hijos y es posible que tengan dificultades con los cambios en sus rutinas y actividades escolares. La manera en que su niño/a reacciona al regresar a la escuela durante una pandemia puede variar según su edad.. A continuación encontrará algunas reacciones comunes que pueda notar y cómo puede ayudar.

Reacción	Como ayudar
<ul style="list-style-type: none"> • Tener miedo a estar solo o tener pesadillas • Dificultades con el habla y el lenguaje • Accidentes al ir al baño o cambios en las habilidades de desarrollo en niños pequeños • Síntomas físicos como dolores de cabeza y estómago en los adolescentes • Cambios en el apetito o dificultad para dormir • Aumento en berrinches, quejas, apego a usted, o irritabilidad • Apartamiento de sus compañeros o pérdida de interés en actividades disfrutadas anteriormente • Olvido de quehaceres o material académico aprendido previamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Paciencia y tolerancia • Manténgase calmado y tranquilice a los niños • Anime la expresión a través del juego y habléles a los niños sobre lo que está pasando de una forma simple y adecuada para su edad • Manténgase en contacto con amigos y familiares a través de las redes sociales o por teléfono • Continúe con su rutina de la hora de dormir. Planea actividades relajantes antes de dormir. • Mantenga rutinas familiares regulares • Evite la exposición a los medios de comunicación para niños pequeños y limitelo para adolescentes • Establece límites suaves pero firmes • Practique técnicas de relajación como la respiración profunda



¿Qué pasa si mi hijo/a está preocupado/a por los cambios en sus rutinas escolares?

- Asegúrele a su hijo/a que se han implementado medidas de seguridad para mantener saludables a los estudiantes y maestros, así como para proteger a los miembros más vulnerables de la comunidad.
- Recuerdale a su hijo/a que pueden ayudar a prevenir la propagación de gérmenes lavándose las manos con jabón y tosiendo o estornudando en su codo.
- Ayúdele a su hijo/a a concentrarse en los aspectos positivos de regresar a la escuela, como volver a ver a sus amigos y maestros, y a continuar aprendiendo cosas nuevas.

¿Qué pasa si a mi hijo/a le preocupa usar una máscara o equipo de protección durante la escuela?

- Los niños pueden enojarse o frustrarse por usar máscaras, especialmente cuando corren o juegan.
- Sea empático. Anime a sus hijos a compartir preocupaciones o emociones relacionadas con el COVID-19.
- Asegúreles a su hijo/a que muchos adultos están trabajando duro para mantener a su familia segura, pero enfatice que es importante que todos sigamos las medidas recomendadas.
- Para los niños más pequeños, puede considerar hacer un proyecto de máscara juntos que les permita elegir el color y el diseño de la tela o les permita decorar su máscara.

¿Cómo puedo saber el impacto que esto está teniendo en mi hijo/a?

- Las emociones de su hijo/a pueden cambiar con frecuencia. Asegúreles a sus hijos que esto está bien.
- Anime a su hijo/a a hacer actividades creativas, como jugar o dibujar, para ayudarlo a expresar y comunicar sentimientos difíciles como el enojo, el miedo o la tristeza de una manera que le haga sentir seguros y apoyados.
- Como los niños a menudo reciben las señales emocionales de los adultos clave en sus vidas, incluidos los padres y los maestros, es importante que los adultos manejen sus propias emociones y mantengan la calma, escuchen las preocupaciones de los niños, hablen con amabilidad y que los tranquilicen.

¿Qué pasa si mi hijo/a se siente ansiosa?

1. Normalice la experiencia de su hijo/a. Ayudelo a nombrar sus sentimientos. Esto ayuda a asegurarles que no son los únicos que se sienten así y que es comprensible sentirse así.
2. Mire alrededor. Recuérdele a su hijo/a que las medidas de seguridad que existen son para ayudar a la comunidad. Incluso puede buscar otras formas de ofrecerse de voluntario, ayudar o servir a otros.
3. Encuentra distracciones. Cuando intentamos no pensar en algo, puede resultar difícil no hacerlo. En cambio, reflexione sobre las cosas positivas que suceden en sus vidas diarias. Comparta una o dos cosas de las que esté orgulloso o agradecido durante el desayuno o la cena todos los días.
4. Trate de relajarse y ayude a su familia a relajarse también. Algunas ideas incluyen:

- Respirar profundamente
- Cantar
- Ir a caminar
- Tomar un trago de agua
- Tomar un descanso
- Hacer un rompecabezas
- Escuchar música
- Hacer un dibujo
- Jugar en un columpio
- Mecerse
- Leer un libro
- Dar un abrazo

Recursos son de: NCTSN.org, NCPMI y unicef.org

Si tiene inquietudes sobre su hijo/a que no sabe cómo tratar solo, comuníquese con la escuela de su hijo/a. Hay gente a la que le encantaría ayudar.



Equipo de Apoyo de Salud Mental

