

CONSEJOS DE CRIANZA PARA LA VIDA ESCOLAR DURANTE EL COVID-19

Con la apertura y cierre de las escuelas debido a las restricciones impuestas con el COVID-19 y por los reglamentos locales, algunos niños pueden estar teniendo dificultades con las labores escolares. Pueden sentirse ansiosos o renuentes a ir a la escuela en persona, o tener sentimientos encontrados como estar emocionados por regresar si han estado en aislamiento. Otros pueden tener preocupaciones acerca del aprendizaje virtual en casa, como de atrasarse en su trabajo escolar o perder el contacto con sus amigos. Los padres también pueden tener una variedad de sentimientos, o incluso emociones encontradas, acerca de la escolarización de sus hijos. Por ejemplo, pueden estar felices de ver que el niño finalmente regresará a ver a sus amigos y maestros, al mismo tiempo que se sienten preocupados por los nuevos reglamentos. Ya sea que los niños estén de regreso en la escuela por tiempo completo, parcial o aprendiendo desde la casa, existen muchas demandas que se tienen que equilibrar.

1

Ayúdele a su niño/a a tomar buenas decisiones

Las escuelas están implementando diferentes requisitos en un intento por proporcionar entornos que sean lo más seguros posible para los estudiantes, los maestros y el personal. Su niño puede tener diferentes emociones alrededor de estos requisitos (por ejemplo, preocuparse por su seguridad, frustración con las nuevas reglas). Si bien es importante escuchar y validar estas emociones, también es importante apoyar las reglas de la escuela. Si su niño tiene que regresar a la escuela en persona, asegúrese de entender los requisitos de la escuela y de explicárselos al niño. También puede considerar otras medidas para promover la seguridad de su niño. Es posible que el niño necesite de recordatorios y que tenga que practicar cómo lavarse las manos, usar una mascarilla, mantener el distanciamiento físico y manejar cualquier presión de sus compañeros de que no haga estas cosas. Si su niño está estudiando desde casa, ayúdele a establecer un buen espacio de aprendizaje (por ejemplo, minimizar las distracciones, organizar libros y materiales escolares) e implementen una rutina diaria que incluya momentos de estudio y descansos regulares.

CONSEJOS DE CRIANZA PARA LA VIDA ESCOLAR DURANTE EL COVID-19

2

Cuídese lo mejor que pueda

Resuelva cualquier inquietud que pueda tener acerca de la educación de su niño/a tomando medidas que le hagan sentir un mayor control personal. Manténgase en comunicación con la escuela de su niño/a para que se sienta conectado y sepa lo que está pasando. Las habilidades para controlar el estrés, como la atención plena (*mindfulness*) y/o la respiración profunda, también pueden ayudar a reducir el estrés. Si se concentra en su propio bienestar (por ejemplo, hacer ejercicio todos los días, comer bien, dormir lo suficiente, evitar el consumo de alcohol o drogas para disminuir el estrés), puede mantenerse más saludable y estar disponible para su niño. Es útil planificar con anticipación dentro de sus horarios tiempos de descanso, y también para que pueda apoyar a su niño con las necesidades que pueda tener durante el día.

3

Asegúrese de que su niño/a sepa que usted está disponible para platicar

Los niños necesitan poder hablar con sus padres acerca de sus preocupaciones y recibir respuestas a sus preguntas. Esto es especialmente importante si a su niño/a le preocupa ir físicamente a la escuela o hacer sus tareas escolares. Hágale saber que usted siempre está disponible y trate de estarlo especialmente cuando el niño lo busque. Si no le es posible en ese momento (por ejemplo, si está trabajando), tómese un tiempo para hablar con él o ella tan pronto como pueda.

4

Demuestre que está escuchando

Cuando su niño/a quiera hablar con usted, deje de hacer lo que está haciendo y escuche atentamente. Evite decirle al niño/a cómo debe sentirse, diciendo cosas como: *Eso es una tontería. No deberías tener miedo por eso.* Hágale saber que puede sentirse preocupado/a. Hablar o dibujar puede ayudarle a los niños a expresar lo que están pensando y sintiendo. Pregúntele cómo se siente y qué está pensando. Esto le dará la oportunidad de entender mejor cualquier cosa que pudiera estarle confundiendo o preocupando.

CONSEJOS DE CRIANZA PARA LA VIDA ESCOLAR DURANTE EL COVID-19

5

Sea sincero/a cuando responda a las preguntas de los niños

Averigüe lo que su niño/a sabe sobre el tema antes de responder a sus preguntas. Mantenga las respuestas simples y honestas. Obtenga información de fuentes confiables como de la escuela de su niño o de sitios web oficiales sobre la salud, en lugar de en las redes sociales.

6

Mantenga las rutinas escolares diarias

En una situación incierta, mantener las rutinas es útil para proporcionar una sensación de previsibilidad. Involucre a su niño/a en la elaboración de su rutina escolar, incluso si esto implica regresar a una rutina previa al cierre de la escuela. Por ejemplo, su niño podría escribir una agenda diaria que incluya los horarios para levantarse y prepararse para la escuela, y el tiempo que necesita para hacer la tarea. O podrían escribir una lista de las cosas que debe hacer por la mañana para prepararse para la escuela. Para los niños más pequeños, pueden crear juntos un programa de imágenes, ya sea dibujando o buscando imágenes que muestren la rutina del día.

7

Tome nota del comportamiento que es de su agrado

Esté atento/a a cualquier comportamiento que refleje optimismo y preparación para volver a la escuela o participar en la educación desde la casa. Utilice muchos elogios y atención positiva para fomentar los comportamientos que son de su agrado y que desea que se repitan. Hágale saber a su niño/a que está contento/a describiendo lo que acaba de hacer — *Sé que estás un poco nervioso/a por ir a la escuela y realmente admiro la forma en que te estás enfocando en las cosas buenas como ver a tus amigos. ¡Que buena actitud! o Me gusta mucho la forma en que estás manejando tu espacio de estudio en la casa. Mantienes todo muy bien organizado.*

CONSEJOS DE CRIANZA PARA LA VIDA ESCOLAR DURANTE EL COVID-19

8

Ayúdele a los niños a aprender a tolerar la incertidumbre

La crisis del COVID-19 ha creado incertidumbre para todos. Los padres, madres y cuidadores de niños necesitan encontrar una manera de aceptar la incertidumbre y de demostrar esto a través de sus acciones y palabras. Está bien decir: *No lo sé. Vamos a averiguar lo que podemos.* Tener que cambiar del aprendizaje desde la casa para luego regresar a la escuela en persona puede crear más incertidumbre. Los desafíos inesperados de la tecnología pueden ser frustrantes para todos los involucrados. Con los niños mayores, puede alentarlos a que se comuniquen con sus maestros sobre cómo manejar su carga de trabajo y prepararse para las tareas si están preocupados por sufrir un atraso. Si las escuelas están abiertas, no se puede saber con certeza si necesitan cerrar de nuevo por un tiempo corto o más largo. Es bueno recordar que los maestros y el personal de la escuela probablemente también están lidiando con más estrés, y podemos modelar cómo ser comprensivos con los demás, así como cuidar de nosotros mismos. Los grandes cambios y la incertidumbre en la vida de los niños pueden ser difíciles, pero también son una oportunidad para desarrollar la resiliencia emocional. Esto será útil en el futuro a medida que los niños naveguen por los inevitables altibajos de la vida.

9

Comuníquese y manténgase conectado

Los niños se sentirán más felices y seguros si se sienten apoyados en sus relaciones. Asegúrese de mantener el uso de teléfonos, comunicación en línea (por ejemplo, videoconferencia) y redes sociales para mantenerse en contacto con familiares, amigos y vecinos. Es particularmente importante que los niños sientan que están conectados con sus amigos y compañeros.

10

Mantenga el tiempo familiar de calidad

Su niño/a puede haber disfrutado de tener tanto tiempo con su familia mientras todos se quedaban en casa y puede estar preocupado de que esto no continúe al tener que regresar a sus compromisos escolares. Trate de llevar a cabo las cosas positivas, como asegurarse de tener tiempo para platicar, jugar y hacer actividades juntos, como ir a caminar, trabajar en proyectos y cocinar en familia. Todos podemos aprender algunos aspectos positivos de este momento incierto y desafiante.

Escrito por Matthew R. Sanders, Vanessa E. Cobham y Karen M. T. Turner
© Triple P International Pty Ltd

