

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

Con las escuelas abriendo y cerrando de acuerdo con las restricciones COVID-19 y las cuarentenas locales, algunos niños pueden tener dificultades para ir a la escuela. Pueden sentirse ansiosos o reacios a ir a la escuela en persona, mezclados con otros sentimientos como excitación si han tenido tiempo alejado de esta. Otros pueden tener preocupaciones acerca de aprender "virtualmente" desde casa, como atrasarse en su trabajo escolar o perder el contacto con sus amigos. Los padres también pueden tener una variedad de sentimientos acerca de la escolarización de los niños, como preocupación o alivio si asisten a la escuela y el estrés de hacer malabares con las responsabilidades si se educan en casa.

1

Ayúdele a su hijo/a a tomar buenas decisiones

Si su hijo/a está preocupado/a por la seguridad de estar en la escuela, ayúdele a prepararse para mantener su propia seguridad. Es posible que necesiten recordatorios sobre lavarse las manos, usar una mascarilla o mantener el distanciamiento físico. Explíquelo que si todos lo hacen, incluso si es incómodo, todos se mantienen seguros. También pueden necesitar ayuda para decidir la mejor manera de responder a la presión de sus compañeros para no hacer estas cosas, incluso practicar lo que podrían decir. Lo importante es que los niños sepan que es lo que pueden hacer para protegerse a sí mismos y a los demás de la propagación del virus, y qué hacer si tienen algún síntoma. Si se educan en casa, ayúdenles a establecer un espacio de estudio y a manejar su rutina diaria con períodos de estudio y descansos regulares.

2

Cuídese lo mejor que pueda

Resuelva cualquier inquietud que pueda tener acerca de la educación de su hijo/a, tome medidas que le den una mejor sensación de control personal. Manténgase en contacto con la escuela de su hijo/a para que se sienta conectado/a 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 saludable y estar disponible para su hijo/a.

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

3

Asegúrese de que su hijo/a sepa que está listo para hablar

Los niños necesitan poder hablar con sus padres acerca de sus preocupaciones y recibir respuestas a sus preguntas. Esto es especialmente cierto si a su hijo/a le preocupa estar en la escuela o hacer sus tareas escolares. Hágales saber que siempre está allí para ellos y trate de estar disponible cuando quieran hablar. Si no 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 hijo/a quiera hablar, deje de hacer lo que está haciendo y escuche atentamente. Evite decirle a su hijo/a cómo debe sentirse, por ejemplo, diciendo cosas como: *Eso es una tontería. No deberías tener miedo por eso.* Hágales saber que está bien estar preocupado/a. Hablar o dibujar puede ayudar a los niños a ponerse en contacto con sus sentimientos. Pregúnteles cómo se sienten para ayudarles a descubrir por qué están ansiosos.

5

Sea sincero/a al responder las preguntas de los niños

Descubra lo que su hijo/a sabe sobre el tema antes de responder a sus preguntas. Mantenga las respuestas simples y honestas. Obtenga información de fuentes confiables como la escuela de su hijo/a o sitios web oficiales de salud en lugar de 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 hijo/a en la elaboración de su rutina escolar, incluso si esto implica regresar a una rutina antigua previa al cierre de la escuela. Por ejemplo, su hijo/a podría escribir un horario diario que incluya el tiempo que necesita para levantarse para prepararse para la escuela y un tiempo para la tarea. O podrían escribir una lista de las cosas que deben hacer por la mañana para prepararse para la escuela.

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

7

Tome nota del comportamiento que le gusta

Esté atento/a a cualquier comportamiento que refleje optimismo o preparativos para volver a la escuela o manejar la educación desde casa. Utilice muchos elogios y atención positiva para fomentar los comportamientos que le gustan y que desea que se repitan. Hágalos saber que está contento/a diciéndoles lo que acaban 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. ¡Es una gran actitud! o me gusta mucho la forma en que estás manejando tu espacio de estudio en casa. Mantienes todo muy bien organizado.*

8

Ayúdele a los niños a aprender a tolerar la incertidumbre

La crisis COVID-19 ha creado incertidumbre para todos. Los padres necesitan encontrar una manera de aceptar la incertidumbre y mostrar esto a través de sus acciones y palabras. Está bien decir, *no lo sé. Vamos a averiguar lo que podemos.* Cambiar entre aprender desde casa y regresar a la escuela en persona representa más incertidumbre. Puede alentar a su hijo/a a que consulte con sus profesores acerca de cómo administrar su carga de trabajo y prepararse para los exámenes si están preocupados de quedarse atrás o bajar sus notas. Cuando las escuelas están abiertas, nadie puede saber si tal vez necesiten cerrar de nuevo por un tiempo corto o más largo. 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.

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

10

Mantenga el tiempo familiar de calidad

Es posible que su hijo/a haya disfrutado tener tanto tiempo con su familia durante el encierro y puede estar preocupado/a de que esto se detenga con los ajetreados compromisos del regreso a la escuela. Trate de continuar con las cosas positivas que sucedieron durante el encierro, como asegurarse de tener tiempo para hablar, jugar y hacer actividades juntos, como salir a caminar, trabajar en proyectos y cocinar en familia. Todos podemos sacar 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

