

Regresando a la educación secundaria y preparatoria durante la pandemia de COVID-19

Recomendaciones para Apoyar al Desarrollo Socioemocional y la Salud Mental de Los Adolescentes

Los jóvenes que tienen 11 a 18 años tienen necesidades socioemocionales únicas y el mayor estrés de la pandemia tiene el potencial de afectar directamente su salud mental. Los adultos que apoyan a los niños en el sistema educativo tienen el potencial de mejorar significativamente el desarrollo socioemocional de los niños y reducir el estrés de COVID-19.

Espera comportamientos grandes (o diferentes)

Regresando a la escuela puede generar una serie de grandes emociones en los adolescentes: preocupación, miedo, tristeza, ira, y excitación. Los adolescentes también pueden sentirse consientes de sí mismo o avergonzados por sus respuestas emocionales y pueden retraerse, cerrarse o tener una reacción más fuerte de lo normal. Puedes aumentar el vocabulario de poder hablar de sus emociones ("emotional literacy"), animándolos a expresar e identificar lo que están sintiendo. Sea consciente de los cambios en el comportamiento o la personalidad de los estudiantes y ofrezca oportunidades de conexión y apoyo.

Asóciese con los padres para preparar sus hijos

Las asociaciones entre escuelas y familias son aún más esenciales de lo normal. Esta no es una transición típica y las preocupaciones de los padres son válidas. Eleve la voz de los padres y la familia, ya que son expertos en las fortalezas, necesidades y recursos individuales de su hijo durante estos tiempos difíciles. Desarrolle un espíritu de asociación ofreciendo una comunicación clara y frecuente, desarrollando objetivos compartidos centrados en la salud y el bienestar, y recordando a los jóvenes que hay esperanza para el futuro y que todos están haciendo lo mejor que puedan.

Sea amable consigo

El cuidado personal es el mejor regalo que les puede dar a usted y a sus alumnos.



Los adolescentes no están hechos para el distanciamiento social

Mantenga expectativas realísticas con respecto a las máscaras y los requisitos de distanciamiento social. Prepárese con recordatorios visuales y verbales durante su tiempo juntos.



Usted es más importante de lo que sabe

Muchos estudiantes extrañan su rutina, sus amigos, y sus maestros. Usted establece el tono y el ritmo del aprendizaje en su salón de clases.



Las relaciones son factores importantes para el cambio

Los adolescentes prosperan con la conexión social, incluso en momentos de distanciamiento social. Las relaciones entre los adolescentes y sus maestros y compañeros son la base del aprendizaje y motivación durante la escuela. Pueden mejorar enormemente la capacidad de ser resiliente ante la adversidad. Reconozca que las reglas de distanciamiento social pueden ser frustrantes y difíciles. Fomente las relaciones de los adolescentes dedicando más tiempo a aprender sobre sus intereses y temperamentos: cree rutinas relacionales antes de las lecciones y planifique oportunidades creativas o virtuales para la conexión social con los estudiantes durante y después del día académico.



Utilice sus recursos

No estas solo/a. Conéctese con otros maestros en su área. Desarrolle una lista de recursos confiables relacionados con el estrés, bienestar, trauma, resiliencia, y salud mental. Esta lista puede ser distribuida a las familias al igual que a maestros y personal escolar.



Regresando a la educación secundaria y preparatoria durante la pandemia de COVID-19

Recomendaciones para Apoyar al Desarrollo Socioemocional y la Salud Mental de Los Adolescentes

Espera comportamientos grandes (o diferentes)

Los adolescentes son conocidos por sus fuertes sentimientos – y volver a la escuela durante el COVID-19 puede hacer que estos sentimientos sean aún más grandes de lo habitual. Los adolescentes pueden sentirse preocupados, tristes o enojados; otros pueden estar emocionados y alegres por regresar a la escuela. ¡Muchos sentirán todo esto a la vez! Estos sentimientos contradictorios son todos normales – pero no siempre se sienten normales para un adolescente cohibido. Es posible que los adolescentes, especialmente durante los momentos difíciles, no siempre comuniquen cómo se sientan. ¡A veces, incluso es difícil para los adultos! En lugar de expresar sus preocupaciones, sus estudiantes pueden usar la conducta para demostrar cómo se sienten volviéndose retraídos, irritables, de mal humor, sensibles o siendo más combativos. Promueva el crecimiento modelando “emotional literacy” en el aula e incorporando oportunidades para apoyar el desarrollo de la autoconciencia. Tranquile a los adolescentes con un mensaje simple y eficaz: “Mucha gente se siente así en este momento: está reaccionando de una manera muy comprensible ante una situación muy difícil”. Saber que la mayoría de las personas tienen pensamientos y reacciones similares relacionados al estrés es una clave para sentirse tranquilo. Fomente las conexiones ofreciendo oportunidades para “emotional check-ins” (una oportunidad a hablar sobre las emociones durante el día), con opciones de expresión no verbal. Esto se puede hacer a través de un diario de diálogo, medidores de estado de ánimo, un “check in” diario o notas rápidas. Mantenga rutinas predecibles y permita que los jóvenes tengan voz y opciones en diferentes aspectos de su horario diario. Apoye las habilidades de autorregulación ofreciendo o modelando estrategias que incluyen música, escribir en un diario, actividad física, apoyo de compañeros o respiración consciente. Recuerde que usted y los estudiantes están experimentando un gran cambio en la vida cotidiana y se necesita más apoyo para manejarlo juntos.

Asóciase con los padres para preparar sus hijos

Después de meses de adaptarse a una nueva rutina en casa, hay más cambios durante las semanas que vienen con la transición de regreso a la escuela. Ya sea que los adolescentes estén aprendiendo en casa, usando un modelo híbrido, o regresando a la escuela a tiempo completo, los padres siguen siendo compañeros esenciales para garantizar la salud y los resultados académicos de los estudiantes. La comunicación abierta y constante es clave: Hable con las familias para determinar las mejores formas y momentos para comunicarse, hable de qué tipos de recursos y apoyos son más necesarios para asegurar el éxito de sus hijos, y desarrolle soluciones que puedan adaptarse a los horarios de trabajo, preocupaciones tecnológicas, u otras situaciones. Esté preparado para compartir sus observaciones que tienes acerca de su hijo mientras navega por esta nueva normalidad, e identifique los apoyos escolares y comunitarios para los padres en caso de que surja la necesidad. Celebrar el éxito y el crecimiento de los niños es un factor esencial para promover relaciones positivas entre padres y maestros – ¡y el elogio constante hace maravillas! Comuníquese con los padres el doble de veces para el “bueno” que para el “malo.” Los educadores también pueden proporcionar ideas sobre cómo los padres pueden apoyar mejor a sus hijos durante esta transición. Comparta ideas que fomenten una rutina constante en casa, incluidos horarios predecibles para dormir, comer, hacer tarea, y jugar. Considere compartir información sobre cómo los adolescentes comúnmente responden al estrés, estrategias para promover la resiliencia y la esperanza. Anime a los padres a revisar las cosas buenas del día de su adolescencia y refuerce el mensaje de que no están solos. Aunque todavía hay mucha incertidumbre, proporcionar a las padres maneras de navegar estas conversaciones de incertidumbre fomentará la resiliencia de sus hijos.

Sea amable consigo

Recuerde, también está atravesando una pandemia – y es probable que experimente estrés personal y profesional, así como reacciones secundarias de trauma. Nuestros sentimientos y comportamientos relacionados a la pandemia son reacciones naturales al trauma y la pérdida global que están sucediendo a nuestro alrededor. Concéntrese en lo que está en su control; reconocer y aceptar sus pensamientos y sentimientos; e identificar recursos (colegas, amigos/familiares, ejercicio, o momentos conscientes) para ayudarlo a afrontarlo. Tenga en cuenta que el trauma secundario también puede surgir cuando está enseñando a aquellos que han experimentado dificultades, sufrimiento y crisis – que sabemos que los niños y los adolescentes han experimentado desproporcionadamente durante los últimos meses. Los siguientes son posibles signos de advertencia de reacción a la exposición secundaria a un trauma en adultos: Sentirse demasiado desesperanzado o impotente, enojado, temeroso, o culpable; dificultad para empatizar; sentir una sensación de agotamiento crónico o como nunca se puede hacer lo suficiente; experimentar una sensación de persecución, hipervigilancia o disociación; tener un sentido inflado de importancia relacionado con su trabajo; o evitar o comprometerse demasiado con su trabajo. Si nota estos sentimientos, por favor sea amable consigo, active su plan de autocuidado, y considere buscar apoyo profesional.



Regresando a la educación secundaria y preparatoria durante la pandemia de COVID-19

Recomendaciones para Apoyar al Desarrollo Socioemocional y la Salud Mental de Los Adolescentes

Los adolescentes no están hechos para el distanciamiento social

Nuestro nuevo mundo está lleno de nuevos desafíos como el distanciamiento social, máscaras, guardias y nuevas precauciones de seguridad. Las reglas del distanciamiento social son recomendables para la salud y seguridad de todos. Los adolescentes tendrán muchos sentimientos sobre las mascarillas faciales, y algunos pueden encontrarlos frustrantes o abrumadores. Las mascarillas pueden ser un recordatorio visual y táctil de cómo la crisis del COVID-19 está afectando nuestra vida en la escuela y en nuestras comunidades. Los adolescentes también pueden tener dificultades leyendo el rostro y las expresiones de maestros y compañeros. Esto puede ser en particular estresante para los adolescentes que apenas están aprendiendo a entender las complejidades en sus relaciones.

En lugares donde se requieren máscaras faciales y distanciamiento social, los adolescentes generalmente se adaptarán. Puede ser útil explicar las razones detrás de distanciamiento social o el enmascaramiento, y para hablar sobre cómo sus sacrificios juegan un papel en la protección de sus abuelos, maestros, amigos y comunidad escolar. Eleve la voz de los jóvenes animando a los estudiantes a expresar sus pensamientos y sentimientos y expresar sus necesidades sociales y emocionales sin dejar de ser socialmente distante en la escuela. Sintone y valide esos sentimientos, y comparte con sus estudiantes estrategias que les puede ayudar. Dele a los adolescentes opciones cuando y si puede, por ejemplo, quitándose su mascarilla en una área designada cuando sea necesario, o llamando a un amigo durante la hora del almuerzo. Sin embargo, también sé claro sobre lo que puedes y no puedes comprometerte y establecer límites aplicables cuando sea necesario.

Usted es más importante de lo que crees

La pandemia COVID-19 ha tenido un impacto significativo social y emocional en todos. Sin embargo, también sabemos que los jóvenes pueden desarrollar resiliencia con el apoyo adecuado. Como adultos, es nuestro trabajo fomentar un sentido de seguridad y protección; promover conexiones sociales; modele la calma y la comodidad; y establecer un tono de empoderamiento y esperanza. Tenga en cuenta la rapidez con la que se mueve su contenido, ya que los adolescentes pueden necesitar más tiempo para procesar nueva información durante tiempos de crisis. Tener rutinas y estructuras consistentes para grabar asignaciones y entregar el trabajo.

Los estudiantes también pueden mostrar mayores niveles de fatiga y agotamiento; en tales casos, las actividades estimulantes y creativas pueden ayudar con el compromiso y aprendizaje. Comenzando con preguntas diarias (por ejemplo, "Si pudieras volar a cualquier parte, ¿adónde irías?"), Juegos virtuales y los concursos o las oportunidades de aprendizaje basadas en proyectos pueden fomentar ese sentido de conexión con los maestros y compañeros.

Fomente una sensación de calma y comodidad al comenzar cada clase con un minuto de respiración o una canción tranquila. Promover el auto empoderamiento y esperanza al reconocer regularmente los logros de los estudiantes y crear oportunidades para el aprecio y elogios específicos. Esto puede convertirse en una práctica virtual diaria en el aula donde los jóvenes reconocen a sus compañeros, maestros o a sí mismos. Esto también puede ser hecho de forma anónima, en la que puede contribuir a ese elogio. Y finalmente, recuerde a todos que esto es temporal y no están solos.

Regresando a la educación secundaria y preparatoria durante la pandemia de COVID-19

Recomendaciones para Apoyar al Desarrollo Socioemocional y la Salud Mental de Los Adolescentes

Las relaciones son factores importantes para el cambio

Encuentre oportunidades para fomentar las relaciones de los adolescentes con maestros y compañeros, incluso durante estos momentos de distanciamiento social. Adolescentes prosperan de la conexión social y necesitan tiempo de calidad con sus familias, amigos, maestros y otras personas importantes en sus vidas para mantenerse sano. Las amistades son especialmente importantes, y se supone que lo son: la vinculación con los compañeros es una de las cosas esenciales áreas de desarrollo de la adolescencia. Fomentar estos vínculos sociales ofreciendo oportunidades concretas para que los jóvenes se conecten con sus compañeros, desarrolle nuevas relaciones y participe en juegos (¡sí, juegos!) a diario. Infundir habilidades de relación en el contenido a través de juegos virtuales o físicamente distantes, búsquedas del tesoro, música o dramatizaciones. Los educadores también pueden alentar relaciones sociales en el aula simplemente hablando sobre temas de interés impulsados a los jóvenes o brindando oportunidades para que los jóvenes discutan nuestros tiempos actuales entre sí. COVID-19 y el Movimiento de Justicia Racial ha tenido un profundo impacto en todos nosotros y los jóvenes no son una excepción. Se estructuran las oportunidades de escritura creativa, los círculos de discusión o el registro diario, pero formas seguras de que los adolescentes puedan desempacar el mundo que los rodea.

Las relaciones de los adolescentes con los maestros también son fundamentales para promover la resiliencia. Maestros que experimentan relaciones cercanas con los estudiantes informan que sus estudiantes tienen menos probabilidades de evitar la escuela, son más autodirigidos, más cooperativos y más comprometidos con aprendizaje. Fomentar las relaciones con los estudiantes organizando grupos de almuerzo socialmente distantes, preguntando sobre intereses y experiencias, iniciar diarios de diálogo y realizar reuniones matutinas, incluso si esto le quita tiempo al contenido. Crear y utilizar rutinas relacionales antes de comenzar las lecciones, o verificando las tareas de aprendizaje a distancia (por ejemplo, altibajos de la semana; identificación tres cosas buenas de hoy). Reconozca que las medidas de distanciamiento social pueden ser frustrantes y difíciles, y sea directo cómo pueden trabajar juntos para hacer que la situación sea más llevadera. Esto se puede hacer como una práctica semanal en la que los estudiantes identifican "Me gusta, déjalo, necesito" en el que puedan expresar lo que está funcionando, lo que podrían hacer sin él y cuáles son sus necesidades. Los adolescentes tienen grandes ideas y pueden tener sugerencias creativas en las que los adultos aún no han pensado.

Utilice sus recursos

¡No estás solo! Hay una comunidad completa que te tiene en mente y espera compartir cuánto nos preocupamos por la experiencia única que estás teniendo en este momento. Trabaje como un equipo escolar para desarrollar una lista de recursos confiables relacionados con el estrés, el bienestar, el trauma, la resiliencia, y la salud mental. Esta lista debe incluir una línea directa de emergencia de salud mental, una línea directa de emergencia por desastre, una línea directa de violencia doméstica, personal de salud mental escolar disponible por teléfono o video, y recursos comunitarios de salud mental. Esta lista se puede distribuir a las familias, así como los educadores y al personal escolar.

Se están proporcionando tantos recursos que puede ser realmente abrumador. A veces es útil hablar con alguien más en lugar de examinar todas las herramientas nuevas de su bandeja de entrada. Children's Institute ofrece una serie de apoyos para ampliar su caja de herramientas, acceder a recursos, y conectarse con otros educadores. Asimismo, el Centro Médico de la Universidad (University of Rochester Medical Center) tiene un conjunto de recursos para las familias que están interesadas en aprender más sobre las formas de apoyar a sus hijos con necesidades de salud mental.

Los pediatras y los profesionales locales de salud mental también pueden ayudar a los niños y cuidadores a hacer frente al estrés relacionado con COVID-19, a menudo desde la comodidad de los hogares de las familias a través de plataformas de telesalud. Kids Thrive 585 ofrece ayuda acerca de la crianza de los hijos y los enlaces a otros recursos de la comunidad. United Way/211 puede proporcionar los equipos escolares con apoyo personalizada para navegar por estos muchos recursos.