

Regresar a la educación preescolar y primaria durante la pandemia de COVID-19

Recomendaciones para Apoyar el Desarrollo Socioemocional y la Salud Mental de Los Niños

Los niños que tienen 3 a 11 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 gran alegría en algunos niños mientras crea angustia y ansiedad en los demás. Ayude a los niños a desarrollar el "emotional literacy" (el vocabulario para hablar sobre las emociones), comprender los grandes sentimientos, cómo cambian los sentimientos, y cómo podemos tener más que un sentimiento acerca de lo mismo. Hable y modele maneras saludables de lidiar con los sentimientos a través de actividades calmantes, respiración, movimiento, y pensamientos esperanzados. 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 niños 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.



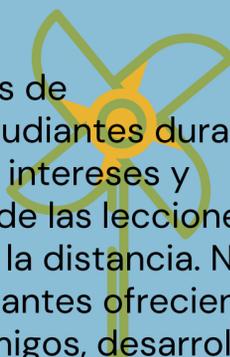
Usted es más importante de lo que sabe

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 niños prosperan con la conexión social, incluso en momentos de distanciamiento social. Conéctese intencionalmente con sus estudiantes durante este momento pasando más tiempo aprendiendo acerca de sus intereses y temperamentos; creando y utilizando rutinas relacionales antes de las lecciones; y planificar intencionalmente maneras de mostrar calidez desde la distancia. No se olvide de fomentar también los lazos sociales entre los estudiantes ofreciendo oportunidades concretas para que los niños se conecten con amigos, desarrollen nuevas relaciones y participen en el juego (¡sí, el juego!) a diario.



Utilice sus recursos

No estás 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.



Regresar a la educación preescolar y primaria durante la pandemia de COVID-19

Recomendaciones para Apoyar el Desarrollo Socioemocional y la Salud Mental de Los Niños

Espera comportamientos grandes (o diferentes)

A menudo, los niños pequeños aún no han desarrollado su capacidad completa para autorregularse o reconocer y/o expresar grandes emociones en los años de primaria. Los niños de edad primaria a menudo usan el comportamiento para demostrar cómo se sienten y pueden estar distraídos y tener dificultad para concentrarse, comportarse mal con más frecuencia, o retirarse de las actividades académicas o sociales. Sea paciente y ayude a los estudiantes a desarrollar “emotional literacy” a través de la enseñanza intencional. La literatura infantil es una manera excelente de ayudar a los niños a reconocer cómo se sienten, cómo se sienten los demás, que los sentimientos cambian, y que podemos tener diferentes sentimientos acerca de los mismo. Recuérdeles a los niños (¡y a usted mismo!) que todos los sentimientos son buenos sentimientos – y que podemos usar estrategias para calmar los grandes sentimientos. Usted puede ayudar a los niños a desarrollar estas importantes habilidades de regulación emocional por enseñando y modelando estrategias de calma variadas como la respiración profunda, colorear o dibujar conscientes, escuchar música relajante, pedir ayuda, tomar descansos y pensar en pensamientos positivos. Los niños también prosperan con las rutinas – manténgalas lo más consistentes posible y proporcionen señales visuales junto con las expectativas para garantizar un horario predecible. Recuerde que usted a los estudiantes están experimentando un gran cambio en la vida cotidiana, y se necesita más apoyo para manejarlo juntos de manera eficaz.

Asóciese 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 o situaciones del hogar. 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 (por ejemplo, “podemos superar esto”). Anime a los padres a revisar y enfatizar las cosas buenas sobre el día de sus hijos y reforzar los mensajes de esperanza y empoderamiento sobre su comunidad y futuro. 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.



Regresar a la educación preescolar y primaria durante la pandemia de COVID-19

Recomendaciones para Apoyar el Desarrollo Socioemocional y la Salud Mental de Los Niños

Los niños no están hechos para el distanciamiento social

Nuestro nuevo mundo está lleno de nuevos desafíos como el distanciamiento social, máscaras, y nuevas precauciones de seguridad. Las reglas del distanciamiento social son recomendables para la salud y seguridad de todos. Los niños volverán a la escuela con diferentes experiencias con máscaras faciales y distanciamiento social, sentimientos ambivalentes sobre nuevos requisitos, y habilidades variadas para tolerar y seguir estos requisitos durante todo el día escolar. Algunos pueden encontrarlos frustrantes o abrumadores – un recordatorio visual y táctil de cómo la crisis COVID-19 está afectando nuestra vida en la escuela y en nuestras comunidades. Los niños también pueden tener dificultades leyendo el rostro y las expresiones de maestros y compañeros, y esto puede ser particularmente estresante para los niños que dependen de las señales no verbales durante todo el día.

Con la orientación y las prácticas adecuadas, la mayoría de los niños se les puede enseñar a usar mascararas faciales y mantener el distanciamiento social. Anime a las familias a comenzar a enseñar el uso de máscaras en casa por períodos cortos de tiempo, mientras realizan actividades divertidas. Una vez que llegan a la escuela, los maestros pueden apoyar a los niños de edad primaria en modelando, normalizando e incluso celebrando máscaras. Hable con los alumnos sobre cómo elegiste (¡o hiciste!) tu máscara, pregúnteles como ellos eligieron la suya, y considere hacer máscaras de juego para decorar o fingir con peluches o muñecos. Enseñe lecciones acerca de por qué estas nuevas pautas son importantes, y hable sobre cómo sus sacrificios ayudan con la protección de sus abuelos, maestros, amigos y comunidad escolar. Enseñe regularmente sobre el uso seguro de máscaras (por ejemplo, cómo ponerse y quitarse con cuidado), y elogie o refuerce de forma clara y específica el enmascaramiento y distanciamiento seguros (“¡Estás haciendo un gran trabajo llevando tu máscara correctamente mientras estás en la fila!”).

Espere que los niños se equivoquen y apoyen continuamente con señales y recordatorios visuales. Sea comprensivo cuando dos compañeros abracen espontáneamente porque se extrañan o luchan con las máscaras calientes o con picazón. Responda enseñando a los niños a usar estrategias de afrontamiento – por ejemplo, tomando un descanso de llevando la máscara en un área designada cuando sea necesario, o dibujando un dibujo para un amigo. Hágales saber a sus alumnos lo que está haciendo para hacer frente a estas nuevas reglas y regulaciones y validar sus sentimientos de frustración. Sin embargo, también aclare lo que puede y lo que no puede comprometer y establezca límites exigibles 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 niños son resilientes y superarán esto 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. Atienda estas necesidades antes de la instrucción, ya que son la base tanto para el desarrollo socioemocional como para el aprendizaje. Sea consciente del ritmo de su contenido, ya que los niños pueden necesitar más tiempo para procesar nueva información en tiempos de crisis.

Desarrolle un sentido de seguridad a través de rutinas y estructuras consistentes para el trabajo en persona o virtual, grabando asignaciones de clase, y entregando la tarea. Comience el día con rutinas relacionales como la reunión matutina que genere un sentido de esperanza, empoderamiento, y conexión. Anime a los niños a compartir pensamientos esperanzadores (por ejemplo, “Tres cosas que espero con ansias hoy” o “algo que hice bien ayer”) y compartir algunas de sus propias reflexiones de empoderamiento. Construya sobre esto a lo largo del día por reconociendo regularmente los logros de los estudiantes y creando oportunidades para el aprecio y elogio específico. Esto puede convertirse en una práctica virtual diaria en el salón de clases donde los niños también reconocen a sus compañeros, maestros o a sí mismos.

Tenga en cuenta que algunos niños pueden mostrar mayores niveles de fatiga y agotamiento; en tales casos, las actividades estimulantes y creativas pueden ayudar a alcanzar la máxima participación y aprendizaje. Para los niños que muestran mayor agitación y ansiedad, incorpore momentos conscientes y descansos para respirar (por ejemplo, puede practicar respirando burbujas) durante el día. Y finalmente – recuerde a todos que esto es temporal y que no están solos.

Regresar a la educación preescolar y primaria durante la pandemia de COVID-19

Recomendaciones para Apoyar el Desarrollo Socioemocional y la Salud Mental de Los Niños

Las relaciones son factores importantes para el cambio

Las relaciones cariñosas y de confianza con los adultos son la base para el aprendizaje y la motivación durante los años de la escuela primaria y son fundamentales para apoyar la resiliencia frente a la adversidad. Los maestros que tienen relaciones cariñosas y sensibles con los estudiantes de edad primaria informan que estos niños son menos ansiosos en la escuela, son más confiados y autodirigidos, y son más cooperativos y comprometidos en el aprendizaje. Concéntrese en fomentar estas relaciones, creando y utilizando rutinas relaciones antes de empezar las lecciones o comprobando las asignaciones de aprendizaje a distancia (por ejemplo, momentos altos y bajos de la semana; identificando tres cosas buenas sobre hoy). Un maestro socialmente distante también puede organizar grupos de almuerzo socialmente distantes o virtuales, celebrar los intereses y experiencias de los niños, y ofrecer los elogios frecuentes y específicos que enfocan los esfuerzos de los niños (“Estás trabajando tan duro para responder la pregunta” y “Me gusta cómo limpiaste tan a fondo después de ti mismo”). Por último, no se olvide de tener reuniones diarias por la mañana, incluso si le quita el tiempo de contenido – conectarse ahora mismo es clave.

Las amistades también son importantes para aprendizaje y el desarrollo en la escuela primaria, y los niños prosperan con las interacciones sociales con sus compañeros. Muchos han expresado que extrañan a sus amigos, así que no se sorprenda si esos estudiantes extrovertidos quieren interactuar con sus amigos todo el día. Al mismo tiempo, sea sensible a sus estudiantes introvertidos que pueden tener más dificultades para volver a involucrar a sus compañeros. Respete estas diferencias por programando intencionalmente a tiempo para la interacción social con viejos y nuevos amigos. Los maestros pueden apoyar esto en un salón de clases socialmente distante incorporando habilidades de relación en el contenido a través de juegos virtuales o físicamente distantes, búsquedas de tesoros, música, o juego de rol; juegos para conocer a otras (por ejemplo, “icebreakers”) y rutinas relacionales (por ejemplo, dos verdades y una mentira; comparten tres cosas buenas sobre tu día); y obras de arte y proyectos grupales con asistencia tecnológica. Las oportunidades de escritura, los círculos de discusión o el “check-in” diario también están estructurados y son formas seguras en que los niños pueden entender el mundo que los rodea. Las habilidades sociales son habilidades que se desarrollan con la práctica a lo largo del tiempo, así que no dude en planificar y enseñar estas habilidades a diario.

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.