

# Regreso a la escuela durante la pandemia

Los padres y los niños pueden esperar más cambios en el próximo año escolar. Las autoridades estatales y locales siguen navegando por las opciones en consideración de las directrices de salud pública, estatales y locales. Nos encontramos en un territorio desconocido con las realidades de una pandemia en constante cambio. Es importante enfocarse en ayudar a su familia a adaptarse a las nuevas rutinas.

Los sistemas escolares de todo el país se preparan para el nuevo año escolar. Algunos estudiantes volverán al aprendizaje a tiempo completo en el aula. Otros participarán en un modelo híbrido con aprendizaje en clase y virtual, y algunos continuarán con el aprendizaje virtual a tiempo completo.

## Ayudar a los niños a adaptarse

Todos se ven afectados por la pandemia del COVID-19. Los niños no son una excepción. Aunque la perspectiva de regresar a la escuela es emocionante, los niños también podrían experimentar una amplia gama de emociones. Esto podría incluir ansiedad y miedo al coronavirus o estrés por cambios en sus rutinas normales, como distanciamiento social o usar mascarillas en la escuela.

- Asegure a su hijo que sus sentimientos son normales, que no están solos y muchas personas están trabajando para protegerlos.

- Ayude a su hijo a buscar lo positivo en la situación. Podrán volver a ver a sus amigos y maestros cuando regresen al salón de clases o al menos interactúen con ellos.
- Anime a su hijo a continuar practicando el lavado regular de manos y encontrar nuevas maneras socialmente distantes de saludar a sus amigos
- Pregúnteles cómo están. Sus emociones pueden cambiar rápidamente y puede mostrarles que esto está bien. Los niños a menudo toman señales emocionales de adultos importantes en sus vidas, por lo que es importante que usted controle sus propias emociones, mantenga la calma y hable con ellos de una manera amistosa.

## Cuide su propia salud mental

Es tan importante para los padres descansar y hacer ejercicio lo suficiente, llevar una dieta saludable y tener una rutina diaria consistente como lo es para sus hijos. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo con esto:

- Reconoce lo que puede y no puede controlar y cómo pasa su tiempo.

- Evite consumir o usar en exceso alcohol u otras drogas para aliviar el estrés. Pruebe meditación, yoga u otras técnicas de relajación, salga a caminar afuera o llame a un amigo para que le apoye.
- Practique la gratitud y la confianza para el futuro. Ayudar a otros también puede mejorar sus perspectivas.

Recuerde que la bondad hacia sí mismo y con los demás es un ejemplo positivo para sus hijos.

**Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.**

*Fuente: Supporting your child's mental health as they return to school during COVID-19 (Apoyar la salud mental de su hijo cuando regrese a la escuela durante el COVID-19). (16 de junio de 2020). Consultado el 2 de agosto de 2020, de <https://www.unicef.org/coronavirus/supporting-your-childs-mental-health-during-covid-19-school-return>*