



ERC

COUNSELORS & CONSULTANTS

Regreso a clases en medio del COVID-19

La pandemia de coronavirus ha provocado importantes alteraciones en la vida diaria y, como nos gusta decir en ERC, los niños son los barómetros de lo que está sucediendo en el mundo que los rodea. Al regresar a la escuela, en cualquier formato que sea, no solo será bienvenido y posiblemente emocionante para algunos estudiantes, otros se sentirán ansiosos o asustados. Estos son algunos consejos para ayudar a sus hijos a navegar por algunas de las emociones complicadas que pueden enfrentar al regresar a la escuela.

- Anime a los niños a hablar sobre sus preocupaciones y a expresar sus sentimientos. Algunos niños pueden dudar en iniciar tales conversaciones, por lo que es posible que desee incitarlos preguntándoles qué inquietudes podrían tener. Cuando hable con niños más pequeños, trate de hablar a su nivel, por ejemplo, "Me pregunto cómo se sentirá volver a la escuela. ¿Qué opinas? ¿Se sentirá increíble o maravilloso, o quizás un poco extraño o triste? "
- Hable honestamente sobre sus propios sentimientos con respecto a su regreso a la escuela. Es importante que los niños reconozcan que no están lidiando con sus sentimientos o miedos solos. Comparta lo que sabe y lo que no sabe.
- Valide los sentimientos de su hijo. No minimice las preocupaciones de su hijo. Tranquilice a los niños sobre las medidas de seguridad implementadas para mantener saludables a los estudiantes y maestros y recuérdelos los aspectos positivos: que podrán ver a sus amigos y maestros (si regresan físicamente al aula) y continuar aprendiendo cosas nuevas.
- Capacite a los niños para que tomen medidas con respecto a su propia seguridad. Discuta los procedimientos de seguridad que existen en la escuela de su hijo. Anímelos y enséñeles cómo seguir las precauciones (como lavarse las manos con frecuencia, cómo usar una mascarilla correctamente, distanciamiento físico, etc.). Ayude a su hijo a entender que existen tales precauciones para garantizar su seguridad y enfatice la importancia de cumplir con las reglas y procedimientos escolares.
- Discuta con anticipación que las escuelas pueden abrir y cerrar nuevamente. Esto les ayudará a estar preparados para más cambios en el futuro. También es importante seguir recordándoles que el aprendizaje puede suceder en cualquier lugar, en la escuela y en casa, y que pueden mantenerse en contacto con sus amigos y apoyarlos en línea.
- Reconozca el comportamiento que puede indicar que su hijo está preocupado por regresar a la escuela. Los niños más pequeños pueden reaccionar al no querer hablar de la escuela o participar en las actividades de regreso a la escuela. Los adolescentes y los adolescentes pueden minimizar sus preocupaciones en apariencia, pero pueden volverse discutidores o retraídos.
- Recuérdelo a su hijo que puede hablar con usted en cualquier momento, especialmente si se siente ansioso, temeroso o inseguro. Es importante mantener la calma y ser proactivo en sus conversaciones con los niños. Consulte con ellos para ver cómo les va. Sus emociones cambiarán con regularidad y debes demostrarles que está bien.
- No tenga miedo de buscar ayuda. Si está preocupado por la reacción de su hijo o tiene inquietudes continuas sobre su comportamiento o emociones, los clientes de ERC pueden comunicarse con nosotros al 1-800-222-8590 para recibir asesoramiento gratuito y confidencial.

Para obtener un recurso adicional, Children's Wisconsin ofrece un excelente video sobre *Cómo hablar con sus hijos sobre el regreso a la escuela* al que se puede acceder en [este enlace](#).