

The outbreak of COVID-19 (Coronavirus) has caused uncertainty for everyone, including our middle and high school-aged students who are also navigating the stress and anxiety associated with the outbreak, as schools have closed and routines have been disrupted. During stressful times like these it is important that our children and students feel safe and supported, know their loved ones are safe, understand how the situation will impact their daily lives, and know how to navigate the emotions that come with such uncertainties. As parents, caregivers, and educators it is important to talk to our children and students about COVID-19, validate their feelings, and address their concerns.

While it might feel like a difficult and stressful time for everyone, finding ways to effectively communicate and work together with your middle and high school-aged students can help alleviate some of the stress and anxiety associated with changes from COVID-19. The following tips have been compiled to set you and your middle and high school-aged students up for success while at home together during the COVID-19 closures:

1 - EMPHASIZE SOCIAL DISTANCING

Understanding the importance of and following guidelines for Social Distancing can be a challenge for many middle and high school-aged students. This age group tends to feel invincible and are likely to know that the Coronavirus is potentially less problematic for them than it is for other age groups. When speaking with your children, emphasize that many people do not show symptoms of the virus, so you cannot be certain if someone is well. Due to this uncertainty it is important to practice social distancing to keep your family and loved ones at home safe.

2 - UNDERSTAND THEIR FRUSTRATIONS

Socializing with friends is hugely important for middle and high school-aged students. Not being able to see their peers, whether it be at school or during extracurricular activities, can cause an immense amount of frustration for youth. As parents, caregivers, and educators it is important that we acknowledge, empathize, and align with these frustrations. Listen to what your children are feeling, allow them to freely express all of their feelings and frustrations, and validate those feelings. Be direct about how you can work together to make this situation better. During this time, for example, encourage your children to reach out to peers, family members, and neighbors in other ways, such as phone or text. Have your students schedule “virtual” hangouts with peers, family members, or neighbors as well. Finding creative new ways to socialize will help you and your students feel less isolated during this uncertain time.

3 - LISTEN TO & VALIDATE DISAPPOINTMENT

Many of our middle and high school-aged children will be missing out on important experiences like proms, theatre productions, graduations, sporting events, and end-of-year events. Having these experiences cancelled can be extremely disappointing and painful, especially for students in this age group. Some students will also be wondering how closures will affect their futures as they prepare for college. As parents, caregivers, and educators we need to make room for children to openly share their feelings. We need to listen, acknowledge their stress, avoid passing judgement or reassuring them that everything will be fine, and assure them their feelings are valid. Remind your children you have confidence in them to rebound from this hard time and that you are there to support them.

4 - STICK TO A CONSISTENT ROUTINE, ENCOURAGE HEALTHY HABITS, AND SUPPORT REMOTE SCHOOLING

Losing routines can be a major source of stress for anyone, including middle and high school-aged students. Your students will need support creating a realistic schedule for staying healthy and getting schoolwork done. Be sure to build in breaks and times for socializing, exercising, and entertainment, as this will promote balance. The key principle: do a session of work first, then reward yourself with something relaxing. If possible, set up a desk or area in your home dedicated to your student’s schoolwork. Periodically check in with your student each day and ask them how they are feeling, what they are learning, and ask how you can support them. We might not always have the answers to solve a complicated math problem, but we can work together with our students to encourage and support them. Consistent routines will also help young people who may struggle with anxiety or depression, and encouraging healthy eating and sleeping habits will ensure your children are less strained by the uncertainty of COVID-19.

5 - PRACTICE MINDFULNESS

When routines are disrupted, mindfulness techniques can be very helpful in easing the frustration, anxiety, and disappointment we might feel. Helping our middle and high school-aged students practice mindfulness techniques will help them tune into emotions at any given moment and experience them without judgment. Tell your student it is okay to feel anxious right now. It’s okay to feel scared. It’s okay to feel angry. Remind your students that it is important to accept our feelings as they are, rather than fight them. Practicing this technique, yourself, as a parent, caregiver, or educator, will also help ease the frustrations, anxieties, or feelings you are experiencing because of COVID-19 as well. When we model mindfulness for our students, they will be more likely to practice this technique as well.

Examples of Mindfulness

Pick something to focus on, like your breath. When your mind wanders, bring your attention back to your breath. Put one hand on your stomach and one hand on your chest. Slowly breathe in from your stomach (expand like a balloon) and slowly breathe out (deflate). Or listen to music, focusing on the whole song, or listen specifically to the voice or an instrument.

For more helpful tips visit: <https://casel.org/covid-resources/> and <https://childmind.org/>

For more information, email us at: schoolclimate@myvaughncharter.com

El brote de COVID-19 (Coronavirus) ha causado incertidumbre a todos, incluyendo a nuestros estudiantes de secundaria y preparatoria que también están navegando el estrés y la ansiedad asociada con el brote, ya que las escuelas han cerrado y las rutinas se han interrumpido. Durante momentos estresantes como estos es importante que nuestros hijos y estudiantes se sientan seguros y apoyados, sepan que sus seres queridos están seguros, entiendan cómo la situación afectará su vida diaria, y sepan cómo navegar las emociones que vienen con tales incertidumbres. Como padres, cuidadores y educadores, es importante hablar con nuestros hijos y estudiantes acerca de COVID-19, validar sus sentimientos y preocupaciones.

Aunque puede ser un momento difícil y estresante para todos, encontrar maneras de comunicarse y trabajar de manera efectiva con sus estudiantes de secundaria y preparatoria puede ayudar a aliviar parte del estrés y la ansiedad asociada con los cambios causados por el COVID-19. Los siguientes consejos se han compilado para ayudar a usted y a sus estudiantes de secundaria y preparatoria a tener éxito mientras están juntos en casa durante los cierres por el COVID-19:

1 - ENFATIZAR EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Comprender la importancia y seguir las guías para el distanciamiento social puede ser un desafío para muchos estudiantes de secundaria y preparatoria. Este grupo de edad tiende a sentirse invencible y es probable que sepan que el coronavirus es potencialmente menos problemático para ellos que para otros grupos de edad. Cuando hable con sus hijos, enfatice que muchas personas no muestran síntomas del virus, por lo tanto no pueden estar seguros de que alguien está bien. Debido a esta incertidumbre, es importante practicar el distanciamiento social para mantener seguros a su familia y seres queridos en casa.

2 - ENTENDER SUS FRUSTRACIONES

Socializar con amigos es muy importante para los estudiantes de secundaria y preparatoria. No poder ver a sus compañeros, ya sea en la escuela o durante actividades extracurriculares, puede causar una gran cantidad de frustración para los jóvenes. Como padres, cuidadores y educadores, es importante que reconozcamos, empaticemos y nos alineemos con estas frustraciones. Escuche lo que sienten sus hijos, permitirles expresar libremente todos sus sentimientos y frustraciones, y valide esos sentimientos. Sea directo sobre cómo pueden trabajar juntos para mejorar la situación. Durante este tiempo, por ejemplo, anime a sus hijos a comunicarse con sus compañeros, familiares y vecinos de otras maneras, como por el teléfono o mensajes de texto. Pida a sus estudiantes que programen encuentros "virtuales" con sus compañeros, familiares o vecinos también. Encontrar nuevas formas creativas de socializar lo ayudará a usted y a sus estudiantes a sentirse menos aislados durante este tiempo incierto.

3 - ESCUCHAR Y VALIDAR LA DECEPCIÓN

Muchos de nuestros jóvenes de secundaria y preparatoria se perderán experiencias importantes como bailes de graduación, producciones teatrales, graduaciones, eventos deportivos y eventos de fin de año. La cancelación de estas experiencias puede ser extremadamente decepcionante y doloroso, especialmente para los estudiantes de este grupo de edad. Algunos estudiantes también se preguntarán cómo los cierres afectarán su futuro mientras se preparan para la universidad. Como padres, cuidadores y educadores, necesitamos crear espacio para que los jóvenes compartan abiertamente sus sentimientos. Tenemos que escuchar, reconocer su estrés, evitar juzgarlos o asegurarles que todo estará bien y asegurarles que sus sentimientos son válidos. Recuerdele a sus hijos que tiene confianza en ellos para recuperarse de este momento difícil y que está allí para apoyarlos.

4 - MANTENGA UNA RUTINA CONSISTENTE, ALIENTE LOS HÁBITOS SALUDABLES Y APOYE LA ESCUELA REMOTA

Perder rutinas puede ser una fuente importante de estrés para cualquier persona, incluyendo a los estudiantes de secundaria y preparatoria. Sus estudiantes necesitarán apoyo para crear un horario realista para mantenerse saludable y hacer el trabajo escolar. Asegúrese de incluir descansos y tiempo para socializar, hacer ejercicio y entretenerse, ya que esto promoverá el equilibrio. La clave principal: primero haga una sesión de trabajo, luego se recompensa con algo relajante. Si es posible, establezca un escritorio o área en su hogar dedicada al trabajo escolar de su estudiante. Hable con su estudiante todos los días y pregúntele cómo se siente, que está aprendiendo y pregúntele cómo puede apoyarlo. Es posible que no siempre tengamos las respuestas para resolver un problema de matemática, pero podemos trabajar juntos con nuestros estudiantes para animarlos y apoyarlos. Las rutinas consistentes también pueden ayudar a jóvenes que padecen de ansiedad o depresión, y fomentar hábitos saludables de alimentación y sueño garantizará que sus hijos estén menos tensos por la incertidumbre de COVID-19.

5 - PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA

Cuando se interrumpen las rutinas, las técnicas de atención plena pueden ser muy útiles para aliviar la frustración, la ansiedad y la decepción que podríamos sentir. Ayudar a nuestros estudiantes de secundaria y preparatoria a practicar técnicas de atención plena les ayudará a sintonizarse con las emociones en cualquier momento y experimentarlas sin juzgarlas. Dígame a su estudiante que está bien sentirse ansioso en este momento. Está bien sentirse asustado. Está bien sentirse enojado. Recuerdele a su estudiante que es importante aceptar nuestros sentimientos tal como son, en lugar de luchar contra ellos. Practicar esta técnica usted mismo, como padre, cuidador o educador, también le ayudará a aliviar las frustraciones, ansiedades o sentimientos que está experimentando debido a COVID-19. Cuando modelamos la atención plena para nuestros estudiantes, es más probable que ellos también practiquen la técnica.

Ejemplos de atención plena

Elige algo en que enfocarte, como tu aliento. Cuando tu mente se distraiga, regresa tu enfoque a tu aliento. Pon una mano en tu estómago y una mano en tu pecho. Inhala lentamente desde el estómago (expansión como un globo) y exhala lentamente (desinfla). O escucha música, enfocandote en toda la canción, o específicamente en la voz o un instrumento.