

APOYANDO A SBISD

CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS RELACIONADO CON LA COVID-19



Aseguramos el éxito del estudiante durante la Covid-19

En los hogares de toda la nación, el panorama se ve drásticamente diferente para muchas familias. Junto con el estrés que genera una pandemia mundial, los padres y los cuidadores están viviendo una nueva normalidad. Esa nueva normalidad incluye educar a los niños en el hogar.

Algunas familias encontrarán que esta es una hazaña sencilla, igualando esta circunstancia con las responsabilidades diarias de la educación en el hogar, cuando, de hecho, no lo es. Esta es una educación de crisis, que ocurre de manera involuntaria por necesidad y es muy diferente a la decisión bien investigada y bien pensada de brindar educación en el hogar. Sin embargo, esta es la nueva normalidad, por lo que debemos conocer mejor los desafíos a los que nos enfrentaremos con esta transición y desarrollar un plan de ataque.

El desafío inicial que debemos enfrentar es entender cómo los factores relacionados con la pandemia afectarán emocionalmente a nuestros hijos. Los niños experimentarán diversos grados de estrés, ansiedad, depresión, frustración y angustia. La mayoría de estos sentimientos serán instigados por los cambios extremos en su existencia y la sensación general de pérdida y realidad alterada.

La vida escolar del niño, la vida en el hogar, la interacción con los amigos y las interacciones con la familia han cambiado de la noche a la mañana, sin previo aviso. En muchos casos, sienten los efectos del cambio, y eso causa que interactúen y reaccionen de maneras que ni si quiera ellos pueden entender o explicar.

Con la esperanza de ayudar a los niños a manejar su confusión interna, los padres deben tener los recursos que necesitan para educar y apoyar a sus hijos en las próximas semanas.

¿Mi hijo realmente se comporta de esta manera?

Independientemente de los comportamientos que vea, tenga en cuenta que también es un momento difícil para su hijo.

Sus actividades diarias típicas incluyen ir a la escuela, participar en actividades fuera del hogar, interactuar cara a cara con sus compañeros, participar en actividades extracurriculares y esperar los nuevos desafíos que vienen con un nuevo día.

Ahora, están abruptamente inmersos en una rutina diaria de recibir enseñanza en casa, organizar todas las actividades en el hogar, no tener interacción cara a cara con sus amigos, no participar en actividades extracurriculares y repetir la misma existencia rutinaria todos los días.

Esto puede invocar una sensación extrema de pérdida, que puede ser traumática para algunos niños y adolescentes.

Ayudamos a su hijo a manejar las emociones

Según el nivel de desarrollo de su hijo, su reacción al estrés se verá diferente. La forma en que responda como padre puede marcar la diferencia en la capacidad de su hijo para manejar las emociones.

A continuación, presentamos ejemplos de reacciones emocionales por grupo etario y sugerencias para responder como padre.

EDAD	REACCIONES	CÓMO AYUDAR
PREESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> Miedo a la soledad, pesadillas Dificultades para hablar Pérdida de control de esfínteres Estreñimiento, mojar la cama Cambio en el apetito Aumento de berrinches, lloriqueo o comportamientos de aferrarse 	<ul style="list-style-type: none"> Paciencia y tolerancia Brindar consuelo (verbal y físico) Incentivar la expresión a través del juego, las recreaciones o la narración de cuentos Permitir cambios a corto plazo en el sueño Planificar actividades relajantes y reconfortantes antes de acostarse Mantener rutinas familiares regulares Evitar la exposición a los medios

EDAD	REACCIONES	CÓMO AYUDAR
EDAD ESCOLAR (6-12)	<ul style="list-style-type: none"> Irritabilidad, lloriqueo, comportamiento agresivo Aferrarse, tener pesadillas Trastorno de sueño/apetito Síntomas físicos (dolores de cabeza, dolores de estómago) Evasión de compañeros, pérdida de interés Competencia por la atención de los padres Olvido de tareas y la nueva información aprendida en la escuela 	<ul style="list-style-type: none"> Paciencia, tolerancia y consuelo Sesiones de juegos y estar en contacto con amigos por teléfono o Internet Ejercicio y estiramientos regulares Participación en actividades educativas (cuaderno de ejercicios, juegos educativos) Participación en tareas domésticas estructuradas Establecer límites amables pero firmes Hablar sobre el brote actual e incentivar las preguntas. Incluir lo que se hace en la familia y la comunidad Incentivar la expresión a través del juego y la conversación Ayudar a la familia a crear ideas para mejorar los comportamientos de promoción de la salud y mantener las rutinas familiares Limitar la exposición a los medios, hablar sobre lo que han visto/escuchado, incluso en la escuela Abordar cualquier estigma o discriminación que ocurra y aclarar la información incorrecta

EDAD	REACCIONES	CÓMO AYUDAR
ADOLESCENTE (13-18)	<ul style="list-style-type: none"> Síntomas físicos (dolores de cabeza, erupciones cutáneas, etc.) Trastorno de sueño/apetito Agitación o disminución de energía Apatía Ignorar los comportamientos de promoción de la salud Alejamiento de los compañeros y los seres queridos Inquietudes acerca de los estigmas y las injusticias Evasión de las tareas escolares 	<ul style="list-style-type: none"> Paciencia, tolerancia y consuelo Fomentar de la continuación de rutinas Incentivar la conversación sobre la experiencia del brote con compañeros, familia (pero sin obligar) Estar en contacto con amigos por teléfono, internet, videojuegos Participar en las rutinas familiares, como realizar tareas, ayudar a los hermanos y planificar estrategias para mejorar los comportamientos de promoción de la salud. Limitar la exposición a los medios, hablar sobre lo que han visto/escuchado, incluso en la escuela Analizar y abordar el estigma, los prejuicios y las posibles injusticias que ocurren durante el brote



Apoyamos la lectura durante la COVID 19

Durante las últimas semanas de escuela, queremos que nuestros hijos terminen fuertes, por lo que nuestro próximo enfoque debe estar en educar bien a nuestros hijos durante la crisis.

Usted no planeaba ser maestro de su hijo, y está tan sorprendido por el giro en los acontecimientos como su hijo, que ahora tiene que acudir a sus padres para que lo apoyen con su aprendizaje.

En muchos casos, esta transición será desafiante para el estudiante y para el padre. Para muchos padres, han pasado años desde que fueron a la escuela, y muchas de las estrategias, los conceptos y el contenido son diferentes de lo que se aprendió cuando estaban en edad escolar.

Algunos padres estarán trabajando, lo que provocará más estrés porque tendrán que mantener un trabajo y ayudar a sus hijos cuando lleguen a casa.

Consejos para una educación exitosa durante la crisis:

- Las escuelas están felices de asociarse con usted y brindarle apoyo para educar a su hijo
- La escuela funciona lento porque los maestros están tratando de atender entre 25 y 30 alumnos en un salón. No se sorprenda si no le toma todo el día al estudiante completar su trabajo.
- Asegúrese de tomar descansos. Tanto el padre como el niño necesitan tomar descansos a lo largo del día.
- Los estudiantes deben permanecer activos y en movimiento para que su cerebro funcione a niveles óptimos.
- Los estudiantes deben seguir una rutina para mantenerse al día con el cumplimiento de sus tareas diarias.
- Celebre los logros simples y afirme la dedicación al trabajo duro.
- Empiece cada día con una nueva perspectiva: permítale a su hijo comenzar de nuevo si tuvo un mal día el día anterior.
- Recuerde que esto es un desafío para todos los involucrados, por lo que lo mejor es ser indulgente con usted mismo y su hijo cuando las cosas no sucedan como se planearon.

Concéntrase en el bienestar de su hijo:

- Los estudiantes se benefician de los días estructurados con horarios regulares para la comida, la tarea escolar, los descansos, los recesos y la hora de acostarse.
- Es importante que los estudiantes coman más saludable durante los momentos de estrés: los ayudará a sentirse mejor.
- Ayúdelos a hacer ejercicio aunque no puedan salir de la casa.
- Ayúdelos a mantenerse en contacto con los amigos y familiares por teléfono o por Internet.
- Hable con ellos frecuentemente para saber lo que piensan y lo que sienten sobre los cambios que están sucediendo.
- Pase tiempo jugando y realizando actividades divertidas para disfrutar juntos.
- Permítale que lo ayuden a usted o a otra persona que lo necesite para darles un sentido de valor.
- Practique el cuidado personal, porque mientras mejor esté usted, mejor estarán ellos.



- Si están experimentando altos niveles de estrés o tienen dificultades para adaptarse a los cambios producidos por la pandemia, busque apoyo para la salud mental.

Cómo buscar apoyo y ayuda adicional

Puede experimentar una angustia fuerte cuando escucha sobre el brote de una enfermedad infecciosa, incluso aunque presente poco o ningún riesgo de enfermarse.

Si usted o alguien que conoce muestran signos de estrés según lo descrito en este documento durante varios días o semanas, busquen ayuda.

Comuníquese de inmediato con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) si usted o alguien que conoce amenazan con lastimarse o matarse, o con lastimar o matar a otra persona, o hablan o escriben sobre la muerte, la agonía o el suicidio.

Si observa estos signos en su propio comportamiento, no dude en buscar apoyo o ayuda adicional.

- **Comuníquese con la línea de ayuda para los afectados por catástrofes (Disaster Distress Helpline) de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA), al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto a [TalkWithUs al 66746](https://www.talkwithus.gov) (TTY 1-800-846-8517).**
- **Llame al 911.**

OFRECIDO POR LOS SERVICIOS DE CONSEJERIA DEL SBISD

La información para este boletín informativo se obtuvo de las siguientes organizaciones:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.org.

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental: www.samhsa.gov.

