



# BIENESTAR Y SALUD REGRESO A CLASES EN PANDEMIA: GUÍA PARA PADRES

**EL REGRESO A CLASES EN PANDEMIA, ESTE 2021, HA SIDO UN TEMA BASTANTE POLÉMICO ENTRE PADRES, EDUCADORES Y PROFESIONALES DE LA SALUD. Y POR SUPUESTO, POR LAS DIVERSAS POSTURAS, YA SEA POR LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN, BIOSEGURIDAD, ENTRE MUCHOS OTROS....**

**LO CIERTO ES QUE EL APRENDIZAJE Y LA SALUD MENTAL PUEDEN ESTAR EN RIESGO SI ESTA SITUACIÓN SIGUE DE LARGO. SIN EMBARGO, ENVIAR A LOS NIÑOS AL COLEGIO ES UNA DECISIÓN ÚNICAMENTE DE CADA FAMILIA, SEGÚN SUS NECESIDADES Y REALIDADES. ...**

## 1. ¿CÓMO ENSEÑAR A LOS NIÑOS A RESPETAR LAS NORMAS Y PRACTICAR EL AUTOCUIDADO?

Que el regreso sea seguro depende de todos. Y la casa es el primer lugar donde los niños pueden conocer y practicar las medidas de bioseguridad y autocuidado. Por lo tanto, indicar la importancia del lavado de manos constante, el buen uso de la mascarilla y mantener el distanciamiento físico debe ser esencial antes y durante el regreso a clases en pandemia.

Además, el ejemplo de los padres y adultos hace la diferencia ....

Recuerde, de acuerdo con la edad del niño, "explicarle que no debe llevar juguetes, ni compartir elementos con sus compañeros, avisar a los profesores en caso de sentirse mal, física y emocionalmente y, sobre todo, cumplir y respetar las normas de seguridad" que el colegio les establece"...

## 2. ¿CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A GESTIONAR SUS EMOCIONES DURANTE EL REGRESO A CLASES EN PANDEMIA?

La limitada socialización de los niños con sus pares, el no poder salir al parque a correr y jugar, sumado al cómo sus padres o cuidadores estén enfrentando la situación de pandemia, ha conllevado a que los niños experimenten ansiedad, miedo, estrés, irritabilidad, enojo; emociones que, algunas veces, no saben gestionar pues no tienen las herramientas.

Teniendo en cuenta lo anterior, la salud mental de los niños/as y el aprendizaje se han podido ver afectados durante este tiempo, siendo así, los padres y profesores debemos estar alerta a los comportamientos y sentimientos que se puedan manifestar.

A continuación, algunos tips:

- Anticipar lo que va a suceder, si les informamos previamente que van a regresar al colegio, estaremos aportándoles seguridad.
- Aceptar sus miedos, y nuestras angustias; cuando nos resistimos a las emociones, aumentamos su intensidad.
- Empatizamos y validamos los sentimientos de los niños.
- Dentro de lo posible, tener un objeto simbólico que represente el amor de la familia y que los niños puedan llevar al colegio. Por ejemplo, una foto, un llavero familiar. Quizá esto no impida que el niño tenga miedo o tristeza, pero le enseña qué se vale sentir, que es parte de la vida y que con amor todo se puede enfrentar.

¡Esto es resiliencia!

## 3. FINALMENTE, PROMUEVE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS NIÑOS?

1. Preguntar a los niños cómo se sienten sobre volver a la escuela y asegurar a los niños que todos los sentimientos son normales y reales.
2. Tomarse tiempo para consolarlos y responder a sus necesidades.
3. Ayudarlos a entender sus emociones. Decirles "hoy pareces muy triste" o "puedo ver qué estás frustrado" para ayudarles a empezar a reconocer sus propios sentimientos.
4. Tranquilizarlos sobre las medidas de seguridad que se implementan en el colegio.
5. Recordarles los motivos positivos para regresar a la escuela. Por ejemplo, jugar con sus amigos, ver a sus profesores y continuar aprendiendo cosas nuevas.
6. Recordarles las personas claves a las que pueden acudir en la escuela si necesitan apoyo.



Ps. Ana Calderón  
Dpto. Convivencia Escolar