

Programa de Apoyo Socioemocional 2021



Regreso a clases
en pandemia.

Regreso a clases en pandemia.

El regreso a clases en pandemia, este 2021, ha sido un tema bastante polémico entre padres, educadores y profesionales de la salud. Posturas frente a la decisión hay muchas, que está bien hacerlo con las medidas de protección y bioseguridad, que algunos colegios no están preparados, que los niños necesitan compartir y dejar de estar frente a una pantalla, que el uso del tapabocas no será correcto y no habrá distanciamiento.

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.

Por este motivo aquí entregamos algunas recomendaciones que buscan guiar y acompañar a los padres y niños durante el proceso de retornar a las aulas. ¡Veamos!



Volver al colegio

En medio de una pandemia:

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 del tapabocas 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.

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” (Universidad Javeriana)

Y precisamente para enfatizar en el lavado de manos y cómo enseñarles su importancia, Unicef recomienda “cantar juntos la canción favorita del niño(a) o bailar para que el aprendizaje sea divertido. Enseñarle que, aunque los gérmenes o virus son invisibles, eso no significa que no estén presentes. Cuando los niños comprenden por qué lavarse las manos, hay más probabilidades de que lo sigan haciendo. También mostrarles como cubrirse con el codo al toser o estornudar y pedirle que avise si siente que tiene fiebre, tos o dificultad para respirar”.



2. ¿Cómo ayudar a los niños a gestionar sus emociones durante el regreso a clases en pandemia?

- 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 una manilla. Quizá esto no impida que el niño tenga miedo o tristeza, pero le enseña que se vale sentir, que es parte de la vida y que con amor todo se puede enfrentar. ¡Esto es resiliencia!

3. ¿Cómo transmitir tranquilidad a los niños?

Ana María Barrera, psicóloga clínica, especialista en neurodesarrollo y aprendizaje menciona “los niños aprenden por imitación. Si los niños perciben que sus padres están tranquilos frente a la reapertura de escuelas, o el modelo de alternancia, y están seguros de que es lo mejor para sus hijos, esta confianza y tranquilidad se les transmite a ellos. Los padres deben ser los mediadores de sus hijos en todos los cambios emocionales que se pueden presentar”.

Por su parte, la UNESCO, indica que “el apoyo en salud mental y psicosocial es esencial para garantizar una transición positiva y segura. Los niños, niñas y jóvenes pueden sentirse nerviosos o reacios a volver a la escuela, especialmente si han estado en casa durante meses. Algunos podrían estar preocupados porque no pudieron estudiar en casa y por ello ser conscientes de que podrían haberse quedado atrás, comparado con sus compañeros. Puede que sientan estrés o ansiedad si temen perder a un ser querido o si han perdido a un miembro de la familia o compañero”.



4. ¿Cómo promover la salud mental y el bienestar emocional de los niños?

Ana María Barrera recomienda “tener actividades familiares que les de seguridad emocional y tranquilidad a los niños, aprovechar los espacios de calidad con sus padres, anticipar todas las situaciones que se van a presentar de una manera confiable y segura, demostrarles que a pesar de todas las situaciones que se presentan en la vida siempre hay un lugar seguro donde pueden estar y personas que les van a transmitir todo esto, es decir, sus padres o cuidadores primarios”.

A su vez, UNESCO invita a los padres a:

- 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.
- Tomarse tiempo para consolarlos y responder a sus necesidades.
- Ayudarlos a entender sus emociones. Decirles “hoy pareces muy triste” o “puedo ver que estás frustrado” para ayudarles a empezar a reconocer sus propios sentimientos”.
- Tranquilizarlos sobre las medidas de seguridad que se implementan en su institución educativa.
- Recordarles los motivos positivos para regresar a la escuela. Por ejemplo, jugar con sus amigos, ver a sus profesores y continuar aprendiendo cosas nuevas.
- Recordarles las personas clave a las que pueden acudir en la escuela si necesitan apoyo.

5. ¿Cómo afrontar las clases virtuales?

Finalmente, aunque los colegios abran nuevamente sus puertas, las clases presenciales y/o telemáticas dependerán de las directrices entregadas por las autoridades de salud y educación. Los estudiantes continuarán teniendo algunas clases virtuales desde sus casas, mientras que otros asistirán de forma presencial hasta nuevo aviso.

Ana María Barrera, expresa que “el tiempo de exposición frente a una pantalla genera ansiedad, cansancio y obesidad”, por lo tanto, para que la virtualidad sea manejable lo ideal es establecer nuevas rutinas. Modificar el ambiente donde se desarrollan las clases y acondicionar el espacio con buena ventilación, luz, comodidad en la silla. Así como “permitirles a los niños tener espacios virtuales para conversar con los amigos y compañeros sobre otros temas, y tiempos exclusivos con sus profesores”, añade la especialista.

Socializar con otros niños, adquirir habilidades emocionales, trabajar en equipo, y respetar a los demás son algunas de las oportunidades de aprendizaje que brindan los colegios, fuera de las lecciones de geografía, matemáticas y demás. Enseñanzas que difícilmente se están llevando a cabo en la virtualidad, desde las casas donde los padres también están trabajando y cumpliendo con múltiples roles. Este panorama indica que el volver al colegio de forma presencial o en alternancia, con todas las medidas de bioseguridad, parece ser necesario para los niños y sus familias. No obstante, es decisión de los padres y apoderados enviar o a sus hijos de manera presencial.



Referencias

- Recomendaciones para el regreso a clases en pandemia | DoctorAkí (doctoraki.com)



Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**