



7 CONSEJOS PARA AYUDAR A TUS HIJOS A SOBRELLEVAR EL NERVIOSISMO DEL REGRESO A CLASES

La temporada de regreso a clases puede ser una época de estrés y nerviosismo para tus hijos, incluso en los mejores momentos.

Pero los temores de la pandemia de COVID-19 se han sumado a la ansiedad que muchos niños experimentarán con el comienzo del año escolar 2020-2021, así lo advierte David FitzGerald, psicólogo de niños y adolescentes de UConn Health, en Farmington, Connecticut (Estados Unidos).

«La presencia continua de COVID-19 para la temporada de regreso a clases de este año traerá más desafíos que nunca. Necesitamos modelar la calma para los niños en todo momento y proporcionar la mayor estructura posible, especialmente durante estos tiempos impredecibles», indicó el experto.

FitzGerald dijo que los padres deben prestar mucha atención a la salud emocional y el bienestar de sus hijos, y brindarles el apoyo que necesitan para una transición sin problemas durante el regreso a clases.

Por ello, a continuación te brindamos algunos consejos para ayudar a reducir la ansiedad, el estrés y el comportamiento relacionados con el regreso a la escuela y la pandemia:

- 1. Mantengan la calma:** Mamá y papá deben predicar con el ejemplo. Reduzcan la velocidad y denle a su familia más tiempo por la mañana para que no se sienta ansiosa ni apresurada. Enséñenles a los niños a respirar profundamente para calmarse.
- 2. Inicien una rutina saludable:** una dieta nutritiva, ejercicio y buen sueño son importantes. Los niños necesitan una rutina y un horario estructurado y sereno.
- 3. Manténganse informados:** los padres deben saber qué está sucediendo con el coronavirus causante de COVID-19. Consulta con organizaciones de salud de confianza y con tu distrito escolar local. No confíes solo en las redes sociales.
- 4. Sean sensibles y mantengan a los niños informados:** hablen con sus hijos y estén atentos a sus pensamientos, preocupaciones y sentimientos. Respondan sus preguntas. Los niños deben saber lo que saben para que no haya sorpresas que puedan causar frustración.
- 5. Procuren ser flexibles:** eviten la rigidez. Sean conscientes de las expectativas de sus hijos.
- 6. Hablen con la maestra o maestro:** comunicarse con las maestras y maestros de sus hijos es importante durante estos momentos inusuales y desafiantes. Eviten presionar demasiado a sus niños, ya que podrían agregar más estrés.
- 7. Busquen señales de advertencia:** si el estado de ánimo o el comportamiento de sus hijos cambia, o si su horario para dormir y comer está fuera de lugar, hablen al respecto. Si es necesario, busquen ayuda profesional.

Vía: Health Day News