



¿CÓMO AYUDARLES A TUS NIÑOS A MANEJAR EL REGRESO A CLASES DURANTE LA PANDEMIA?

Este año escolar viene con desafíos especiales para los niños mientras el mundo lidia con la pandemia de COVID-19, pero los expertos recalcan que los padres pueden ayudar a sus hijos a navegar por este difícil terreno emocional.

Ya sea que regresen a un edificio escolar, continúen el aprendizaje en línea y desde casa, o se adapten a un entorno escolar híbrido, **es normal que los niños y adolescentes tengan algo de estrés o ansiedad por regresar a clases**, señaló Samanta Boddapati, psicóloga clínica infantil y coordinadora de prevención en los Servicios de Salud Conductual del *Nationwide Children's Hospital*, en Columbus, Ohio (Estados Unidos).

El miedo a enfermarse o seguir los protocolos de seguridad escolar para COVID-19 pueden hacer que la transición sea todavía más difícil.

En una encuesta de padres realizada por el citado hospital, 2 de cada 5 dijeron que tenían preocupaciones sobre el bienestar social y emocional de sus hijos.

Los **niños muy pequeños pueden sufrir ansiedad por separación cuando están lejos de la familia y en nuevos entornos**. Para estos niños, los expertos recomiendan hacer una despedida especial como parte de su rutina y recordarle al niño cuándo se volverán a ver. A algunos menores les gustan los objetos de transición, un artículo que les recuerda a mamá o papá mientras están en la escuela.

Los niños mayores que están en un salón de clases pueden sentirse incómodos.

«Mantener una rutina es importante, especialmente para las familias que continúan con el aprendizaje en línea a tiempo completo. Crea una parte del día de tu hijo que esté estructurada y una parte de su día que tenga cierta flexibilidad», dijo Parker Huston, psicólogo pediátrico y miembro del Nationwide Children's Hospital.

Con base en los anterior, los expertos del hospital ofrecen los siguientes consejos para padres y cuidadores:

- Dile a tu hijo que hay muchas incógnitas, pero que **tú y otras personas están ahí para ayudarlo**.
- **Discute los miedos de tu niño** y analiza las opciones y alternativas.
- **Modela habilidades de afrontamiento** para tus hijos, a fin de que sepan cómo responder a las incógnitas y desarrollen resiliencia (capacidad para adaptarse a situaciones adversas).
- **Ayúdalos a comprender los procedimientos especiales en las escuelas**, como usar una máscara facial y someterse a los controles de temperatura.
- **Averigua qué recursos están disponibles para tus hijos en sus escuelas**, como por ejemplo apoyo o asesoría socioemocional.

«Cierta cantidad de estrés es normal, pero los padres, cuidadores y educadores deben estar atentos a los cambios drásticos en el funcionamiento o el comportamiento de los niños», enfatizó Huston. «Las alteraciones del sueño, los cambios de humor, la incapacidad para relacionarse con entornos sociales o amigos, y el aumento de la ansiedad por cosas por las que tal vez no estaban nerviosos en el pasado son cambios sobre los que debes hablar con el pediatra de tus hijos».

Vía: ClickISalud

