

TUSCALOOSA CITY SCHOOLS

Consejos para las familias: cómo ayudar a los estudiantes en su regreso a la escuela

Los niños de todas las edades han estado sintiendo mucha ansiedad, estrés e incertidumbre. Aunque todos los niños manejan esas emociones de diferentes maneras, todos se han enfrentado al cierre escolar, la cancelación de eventos o la separación de sus amigos, y necesitan sentir afecto y apoyo ahora más que nunca a medida que se van adaptando a la vuelta a la escuela.

Mantenga la calma y sea proactivo

Padres: conversen de manera tranquila y proactiva con sus hijos sobre el coronavirus (COVID-19) y la importancia de mantenerse sanos. Hable sobre los síntomas y pídale que le avisen si algún día no se sienten bien. Explíqueles que la enfermedad infecciosa causada por el COVID-19 en general es leve, especialmente para los niños y los adultos jóvenes. Recuérdeles que hay muchas maneras efectivas de mantenerse sanos y sentirse en control de la situación: lavarse frecuentemente las manos, no tocarse la cara y distanciarse físicamente de otras personas.

Siga una rutina

Asegúrese de tener un horario para el día virtual. El horario puede incluir recreos donde los estudiantes puedan usar el teléfono y conectarse con sus amigos, pero también debe incluir tiempo sin dispositivos tecnológicos y además un tiempo para ayudar en la casa. Con los niños más jóvenes, dependiendo de quién los supervisa, estructure el día para que hagan lo que deben hacer primero: su tarea y sus quehaceres. Si no puede supervisar a los niños durante el aprendizaje virtual, puede hablar con quien los cuida para descubrir maneras de crear una estructura que funcione para todos. Asegúrese de que su hijo duerma al menos siete horas por las noches y que vaya a dormir a un horario razonable.

Permítale a su hijo sentir sus emociones

Junto con el cierre escolar hay cancelaciones de actividades deportivas, conciertos y obras de teatro escolares que los niños se pierden, y eso hace que se desilusionen. Déjelos estar tristes. Es más importante para ellos que para nosotros. Muestre que comprende que están tristes y frustrados sobre las pérdidas que lamentan. Empatía y apoyo es lo mejor que puede ofrecer.

Hable con sus hijos sobre lo que ellos han escuchado

Hay mucha información errónea que circula sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Entérese de lo que sus hijos escuchan o de lo que piensan que es cierto. Si no se entera de lo que ellos han escuchado y no aclara los malos entendidos, puede que ellos combinen la nueva información que usted les da con la información que ellos habían recibido anteriormente.

Cree distracciones oportunas

Cuando procesen diferentes emociones, permita las distracciones si los niños necesitan un respiro cuando se sienten abrumados. Pueden jugar en familia o cocinar juntos. Con los adolescentes y las pantallas, permita un cierto grado de libertad, pero no demasiada.

