

# Cómo apoyar el proceso de regresar a la escuela de una manera mentalmente saludable para su hijo

¡Este último año no ha sido normal de ninguna manera! Sabemos que, aunque muchos estudiantes y familias están entusiasmados con regresar a una experiencia escolar “más normal,” algunos estarán preocupados por comenzar de nuevo y por cómo será este nuevo año escolar para ellos. Recuerde que, como padre/madre/cuidador, ¡usted conoce a su hijo(a) mejor que nadie!

## Entendiendo el estrés

El último año ha afectado a todos de maneras únicas y variadas. Muchas familias han experimentado desafíos financieros, laborales, sociales y de salud. Algunas han experimentado alteraciones y pérdidas significativas. También hemos sido testigos de las desigualdades, el prejuicio sistemático y el impacto del racismo en nuestra sociedad durante este tiempo. A pesar de que la sociedad está regresando a las interacciones sociales más normales con menos restricciones, somos conscientes de que varios niños estarán abordando la entrada al nuevo año escolar con muchos sentimientos diferentes. Algunos niños podrán estar emocionados, otros quizás estén nerviosos, y algunos niños todavía están muy preocupados y ansiosos. Todos estos sentimientos y emociones son respuestas naturales a lo que nuestros hijos han experimentado durante el último año y medio.

La ansiedad puede manifestarse de diferentes maneras. Su hijo(a) puede decirle que siente miedo o que está abrumado. O usted puede notar que tiene dolores de cabeza frecuentes, problemas para dormir, irritabilidad o arrebatos emocionales. Su hijo(a) puede verse retraído, o muy cansado o inquieto. Estar atento a señales de ansiedad puede ayudarle a proporcionar apoyo pronto, antes de que el problema empeore.

Hay dos maneras principales de ayudar a los jóvenes que están experimentando estrés:

- Ayudarles a encontrar maneras de sobrellevar los sentimientos de ansiedad
- Encontrar maneras de reducir el estrés en sí mismo

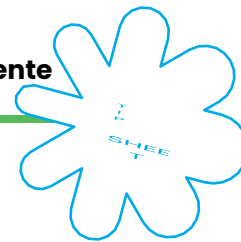
No todo el estrés se puede evitar, pero a veces podemos reducirlo. Tener listas las herramientas y estrategias para sobrellevar el estrés es importante para que nosotros y nuestros hijos no nos veamos tan negativamente afectados.

## Las maneras de apoyar a su hijo(a) mientras regresa a la escuela

### Cúidese para que pueda dar lo mejor de usted para apoyar a sus hijos

Este tiempo ha sido muy difícil para todos. Ha sido especialmente difícil para los padres, madres y familias que han estado manejando tantas cosas en estos últimos meses. Estas cosas incluyen apoyar la enseñanza de su hijo(a) en la casa, muchas veces mientras trata de manejar las exigencias del trabajo, cumplir las responsabilidades de la casa, cuidar de los parientes mayores, etc.





Trate de tomar tiempo cada día para hacer algo sólo para usted, algo que le haga sentir bien y contento. Usted sabe mejor que nadie lo que eso sería. Cuidar de su propia salud y bienestar durante los tiempos difíciles e inciertos es una herramienta poderosa para apoyar a sus hijos.

Para ayudarlo a empezar, mencionamos a continuación algunas ideas que pueden ser útiles, según lo que nos han dicho los padres, madres y cuidadores:

- Trate de dedicar tiempo a las cosas básicas – elija los alimentos que le den buena energía, establezca una rutina para dormir que le deje sintiéndose refrescado, y disfrute del aire fresco y los ejercicios.
- Preste atención a sus propios niveles de estrés y dese cuenta cuando empiece a sentirse abrumado. Use esto como un indicio para tomar un descanso. Tome pequeños descansos durante el día solo para “estar,” o para participar en algo que le gusta hacer.
- Tome lentamente algunas respiraciones profundas cuando empiece a sentirse ansioso o alterado.
- Trate simplemente de escuchar sus pensamientos, y practique notarlos sin juzgarlos o negarlos. Aún cinco minutos de este tipo de reflexión calmada puede tener un impacto positivo.
- Sea compasivo consigo mismo. Dese un descanso; está haciendo lo mejor que puede.

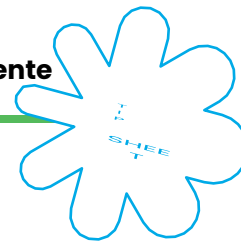
### Hable con su hijo(a) sobre el regreso a la escuela

Tomé un poco de tiempo para pensar sobre cómo el regreso a la escuela puede ser para su hijo(a), y hable con su hijo(a) sobre qué esperar. Los niños pueden sentirse nerviosos de regresar a la escuela por varias razones. Es importante darles espacio para expresar sus preocupaciones, y también para ayudarles a recordar los aspectos que disfrutaban de la escuela y que más les emocionan.

Converse regularmente con su hijo(a), ya que sus emociones y sentimientos probablemente cambiarán de un día para otro o de una semana para otra. Puede normalizar cualquier temor como una reacción a la incertidumbre, y puede tranquilizar a su hijo(a). A pesar de que las cosas son diferentes, puede sobrellevarlas y habrá adultos para ayudar.

Puede ser útil recordarle su hijo(a) los aspectos positivos de regresar a la escuela, tal como ver a sus amigos de nuevo. Quizás pueden hacer una lista juntos de las cosas que le emocionan. Recuérdele a su hijo(a) que cuando la escuela empiece, estará apoyado y seguro, sin importar si las clases se dan de manera presencial, virtual, o de manera combinada.





### Preste atención a las transiciones especiales

El regreso a la escuela tiene desafíos y un significado especial para quienes están experimentando otras transiciones grandes este año escolar que viene.

Por ejemplo, nuestros estudiantes más jóvenes que empezaron kindergarten el año pasado tendrán una experiencia diferente este año cuando regresen a las clases presenciales. Hable con ellos sobre lo que puede ser diferente, tal como las oportunidades para jugar con amigos y las diferentes oportunidades para hacer preguntas sobre lo que están aprendiendo.

De manera parecida, los estudiantes empezando la escuela preparatoria, o los que están cambiando de escuela, puede que estén más nerviosos de lo normal porque se han perdido las experiencias normales de transición, como visitar la escuela con antelación. Tome cualquier oportunidad que ofrezca su junta escolar para hacer visitas a la escuela en persona o de manera virtual. Para los niños más grandes, miren juntos el sitio web de la escuela o de la junta escolar, o repasen la información enviada a casa, para aprender más. Asegúrele a su hijo(a) que habrá muchos adultos atentos en la escuela para ayudarlo a conocer su nueva escuela.

Por último, algunos estudiantes estarán regresando a la escuela por un año extra porque su grado 12 fue interrumpido por la pandemia. Si tiene a un hijo(a) en este grupo, usted sabe de las pérdidas que ha experimentado y de los cambios en sus planes. Su hijo(a) puede necesitar un poco de apoyo y palabras tranquilizadoras extra, ya que probablemente no hizo planes para regresar a la escuela y puede tener una gama amplia de sentimientos acerca de este regreso inesperado.

### Empiece a introducir rutinas familiares

Mientras el verano llega a su fin, usted puede que quiera empezar gradualmente el regreso a un horario que se parezca más al que tiene durante el año escolar. Esto puede significar acostarse un poco más temprano, levantarse más temprano, o comer a horas más regulares. Puede empezar a reunir los materiales escolares como normalmente lo haría.

Para los niños más pequeños, practicar la rutina de la escuela podría ser útil. Por ejemplo, caminen juntos a la escuela, u organice reuniones con un grupo pequeño de amigos para acostumbrarse a estar con otros.

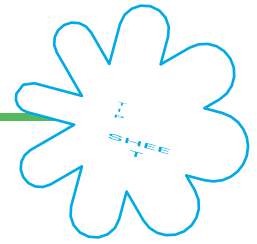
Para los niños más grandes, puede animarlos a identificar cómo podrían ser sus rutinas, y a hacer un plan para regresar a las rutinas regulares.

## Formas de empezar la conversación sobre el regreso a la escuela

En las conversaciones con su hijo(a), considere hacerle las siguientes preguntas:

- ¿Con quién esperas volverte a ver este año escolar?
- ¿Cuál es una de las cosas que deseas hacer durante el año escolar?
- ¿Cuáles son las estrategias que realmente te sirvieron durante las clases virtuales? ¿Hay cosas que podamos añadir?
- ¿Cómo te sientes acerca de este año escolar?
- ¿Cuál es una de las cosas que te emociona?
- ¿Hay algo que te preocupa?
- ¿Cómo puedo ayudarte a sentir a gusto en cuanto a la escuela?





### ¿Cómo puedo recibir más información?

- Chequee el sitio web de la junta escolar para información actual en cuanto a qué esperar y cualquier cambio/información de último minuto.
- Siga las noticias y los anuncios y directrices de las autoridades de salud pública
- Obtenga ideas sobre el cuidado personal [Take Care of Yourself Tip Sheet](#). (*Consejos para el cuidado personal*)
- Pruebe algunas [actividades diarias de salud mental](#).

Visite la sección de [COVID-19 / Regreso a la escuela](#) de nuestro sitio web para más información relacionada con la salud mental y el COVID-19.

Visite los sitios web con más información excelente:

[Children's Mental Health Ontario](#)  
(*Salud mental para los niños de Ontario*)

[Psychology Foundation of Canada](#)  
(*Fundación de psicología de Canadá*)

[Anxiety Canada](#)  
(*Ansiedad Canadá*)

[Wellness Together Canada](#)  
(*Bienestar Juntos Canadá*)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub](#)  
(*Centro de recursos para la salud mental juvenil durante el COVID-19*)

[Kids Help Phone](#)  
(*Teléfono de asistencia para niños*)

[Parents For Diversity](#)  
(*Padres para la diversidad*)

