



Commissioned by



LA ESCUELA ES DIFERENTE

CONSEJOS PARA PADRES Y EDUCADORES DE UN EXPERTO EN SALUD MENTAL

Una cosa que es segura en este momento es que las cosas son muy inciertas. A medida que nuestros hijos continúen aprendiendo a distancia o regresen a la escuela en un entorno híbrido, podemos suponer que casi todos los estudiantes sufrirán la pérdida de algo en sus vidas (normalidad, libertad, salud, vida). ¡Sin embargo, hay esperanza! A medida que afrontamos el dolor, es útil pensar en cómo podemos ser más resistentes (la capacidad de recuperarse de la adversidad) en tiempos de incertidumbre. Ese pensamiento flexible puede ayudarnos a enfrentar algunos de los desafíos más difíciles de la vida. Dado que es muy difícil no saber lo que nos depara el futuro, puede beneficiarnos pensar en lo que está bajo nuestro control. Como padres / cuidadores y maestros, queremos modelar el pensamiento resiliente y las estrategias de afrontamiento para los niños que nos rodean. Nos buscan orientación sobre cómo responder a situaciones estresantes. Si reaccionamos de manera tranquila, fría y colectiva, los niños responderán en consecuencia. La capacidad de recuperación se puede enseñar en gran parte modelando el afrontamiento efectivo y el pensamiento racional / resolución de problemas con una mentalidad esperanzadora y positiva. El pensamiento flexible (pensar en algo de una manera nueva) resulta cuando experimentamos desafíos, perseveramos y resolvemos problemas con posibles soluciones. Aquí hay algunos consejos para ayudar a aumentar su capacidad de recuperación:

- Has tenido éxito en superar desafíos en el pasado. ¿Quién y qué recursos lo ayudaron y pueden aplicarse en el presente?
- Rodéate de personas que exhiben un afrontamiento saludable y una resolución positiva de problemas.
- Determine si su problema es un problema o simplemente un inconveniente (¿Cuál es el tamaño de su problema? Su reacción debe coincidir).
- Tener una mentalidad de crecimiento. ¿Qué podemos aprender de nuestros fracasos? ¿Cómo el cambio y la adversidad nos hacen más fuertes y prosperan?
- Participe en una actividad que lo ayude a encontrar un propósito y le brinde algunos desafíos.
- Piense en razones alternativas por las que ha ocurrido algo (pensamiento flexible).
- Piensa en cómo podrías ayudar a otros.
- Permita que los niños cuenten su historia. Haga que encuentren un adulto de confianza y hablen sobre experiencias y sentimientos.

- Estar disponible y presente para escuchar las historias de otros.
- Modele un manejo efectivo de la ansiedad y el miedo para quienes lo rodean.
- Practique el cuidado personal (por ejemplo, respiración profunda, sueño, atención plena, meditación, yoga, ejercicio, autocompasión).
- Practica la gratitud.
- Encuentra algo que te traiga alegría / significado. ¡Una mente ocupada está menos preocupada!
- Trata de ver las cosas bajo una luz positiva. Trabaja para reemplazar los pensamientos negativos por positivos. ¿Qué hay bajo tu control?
- Use momentos de enseñanza y permita que otros resuelvan problemas independientemente con su apoyo.
- Pida ayuda si está luchando con su capacidad de recuperarse.
- Dígase cosas positivas para sí mismo como “puedo hacer cosas difíciles”.

Resources:

COVID-19: Reingreso a la escuela ... Promoción del bienestar social y emocional:

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&reload=9&v=C6Sb1vVD8RU&feature=youtu.be>

Hablando con niños sobre COVID-19

https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19_Children.pdf

Ayudar a los niños a hacer frente al cambio

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

Enseñando a través de la pandemia

https://www.edutopia.org/article/teaching-through-pandemic-mindset-moment?gclid=EAlaIQobChMI56SR8aai6QIViZOzCh0PAQnyEAAYASAAEgI64fD_BwE

Historias sociales sobre cambios en la escuela y el hogar

https://www.autismlittlelearners.com/search/label/COVID-19?fbclid=IwAR0LU09EE9wv7iB2tSaDq6ofqvI2SLK7U8IAbg5KYTvQDcjYgIM8_PICdHg

Construyendo resiliencia y manejando la frustración y la ira

<https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/building-on-strengths/building-resilience-in-kids>

Academia Khan: Manejo del estrés

https://www.youtube.com/watch?v=q8SvZkpjy40&utm_email_kaid=kaid_388635777404778694464951&utm_source=Sailthru&utm_medium=email&utm_campaign=051820%20Parent%20Newsletter%20Homeroom%20Test%20Option%201&utm_content=C&utm_term=All%20Parents