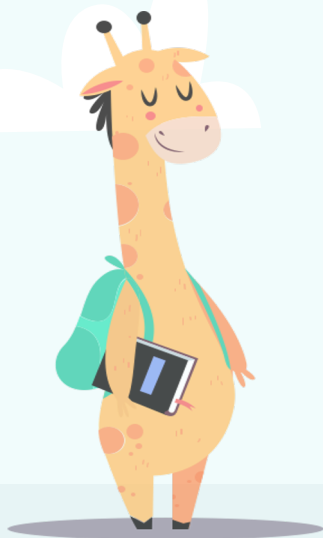


# Volver a las aulas

Martha Tarazona Montenegro  
Psicóloga preescolar y bachillerato



Después de casi un año de aprendizaje virtual nos preparamos para el regreso a las aulas junto con los estudiantes. Sin embargo, esta transición plantea nuevos desafíos e inquietudes para las familias, donde se encuentra la necesidad de tener espacios para hablar dentro y fuera de las casas, y es por ese motivo que traemos algunas pautas guía para despejar y apoyar a los niños, niñas y adolescentes en este nuevo paso.

**Manejar su propia ansiedad.** Los niños buscan a los adultos para mantenerlos a salvo y las investigaciones muestran que perciben el estrés y la ansiedad de sus padres, así que trate de reservar tiempo cada día para mantenerse informado, practicar autocuidado y cuidar de su salud mental. Su propia confianza repercutirá en el resto de los miembros de su familia.

**Escuche a sus hijos.** Pregúnteles en ocasiones sobre sus preocupaciones y en qué están pensando, algunos temas a abordar pueden ser: – **en los más pequeños** – encajar en el colegio, ansiedad de separación y ajustarse a la nueva rutina – **en los mayores** – mantener las conexiones sociales, preocupaciones del futuro, salud y seguridad, y estar al día académicamente.

**Manténgase en contacto con administrativos y docentes.** Estar actualizado sobre los planes de reapertura del colegio, leer la información que se provee e intente obtener la mayor cantidad de información posible para poder preparar mejor a sus hijos para la transición de regreso al aprendizaje presencial. Y recuerde, no tiene que preocuparse solo.

**Concentrarse en la gratitud.** Esta pandemia ha sido difícil de muchas maneras, pero replantear nuestra perspectiva y practicar la gratitud puede ayudarnos a manejar el estrés y la ansiedad. Anime a su hijo a reflexionar sobre los aspectos positivos de su tiempo en casa, tanto grandes como pequeños, puede ayudarlo a usted y a su familia a desarrollar resiliencia.

Y por último, es posible que no sepamos cómo continuará desarrollándose esta pandemia, y no tener todas las respuestas no es fácil para ninguno de nosotros. Sin embargo, abordar cuidadosamente las preocupaciones de los niños, niñas y adolescentes, y apoyarlos en el desarrollo de la resiliencia puede ayudarlos a enfrentar la incertidumbre que se avecina.

