

Regresando a la educación secundaria y preparatoria durante la pandemia de COVID-19

Recomendaciones para Apoyar al Desarrollo Socioemocional y la Salud Mental de Los Adolescentes

Los jóvenes que tienen 11 a 18 años tienen necesidades socioemocionales únicas y el mayor estrés de la pandemia tiene el potencial de afectar directamente su salud mental. Los adultos que apoyan a los niños en el sistema educativo tienen el potencial de mejorar significativamente el desarrollo socioemocional de los niños y reducir el estrés de COVID-19.

Espera comportamientos grandes (o diferentes)

Regresando a la escuela puede generar una serie de grandes emociones en los adolescentes: preocupación, miedo, tristeza, ira, y excitación. Los adolescentes también pueden sentirse consientes de sí mismo o avergonzados por sus respuestas emocionales y pueden retraerse, cerrarse o tener una reacción más fuerte de lo normal. Puedes aumentar el vocabulario de poder hablar de sus emociones ("emotional literacy"), animándolos a expresar e identificar lo que están sintiendo. Sea consciente de los cambios en el comportamiento o la personalidad de los estudiantes y ofrezca oportunidades de conexión y apoyo.

Asóciese con los padres para preparar sus hijos

Las asociaciones entre escuelas y familias son aún más esenciales de lo normal. Esta no es una transición típica y las preocupaciones de los padres son válidas. Eleve la voz de los padres y la familia, ya que son expertos en las fortalezas, necesidades y recursos individuales de su hijo durante estos tiempos difíciles. Desarrolle un espíritu de asociación ofreciendo una comunicación clara y frecuente, desarrollando objetivos compartidos centrados en la salud y el bienestar, y recordando a los jóvenes que hay esperanza para el futuro y que todos están haciendo lo mejor que puedan.

Sea amable consigo

El cuidado personal es el mejor regalo que les puede dar a usted y a sus alumnos.



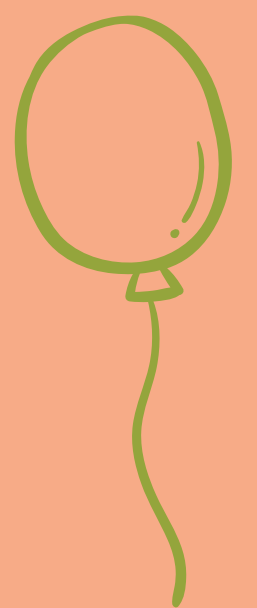
Los adolescentes no están hechos para el distanciamiento social

Mantenga expectativas realísticas con respecto a las máscaras y los requisitos de distanciamiento social. Prepárese con recordatorios visuales y verbales durante su tiempo juntos.



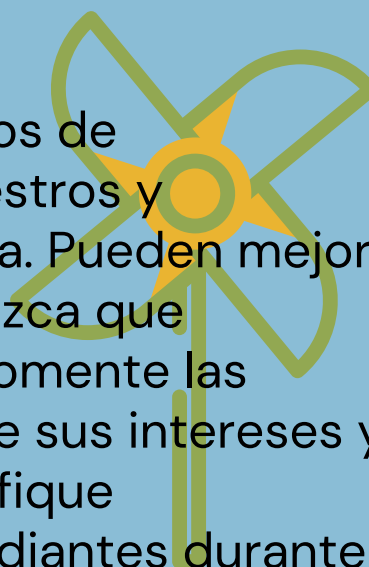
Usted es más importante de lo que sabe

Muchos estudiantes extrañan su rutina, sus amigos, y sus maestros. Usted establece el tono y el ritmo del aprendizaje en su salón de clases.



Las relaciones son factores importantes para el cambio

Los adolescentes prosperan con la conexión social, incluso en momentos de distanciamiento social. Las relaciones entre los adolescentes y sus maestros y compañeros son la base del aprendizaje y motivación durante la escuela. Pueden mejorar enormemente la capacidad de ser resiliente ante la adversidad. Reconozca que las reglas de distanciamiento social pueden ser frustrantes y difíciles. Fomente las relaciones de los adolescentes dedicando más tiempo a aprender sobre sus intereses y temperamentos: cree rutinas relacionales antes de las lecciones y planifique oportunidades creativas o virtuales para la conexión social con los estudiantes durante y después del día académico.



Utilice sus recursos

No estas solo/a. Conéctese con otros maestros en su área. Desarrolle una lista de recursos confiables relacionados con el estrés, bienestar, trauma, resiliencia, y salud mental. Esta lista puede ser distribuida a las familias al igual que a maestros y personal escolar.

