

# Regresar a la educación preescolar y primaria durante la pandemia de COVID-19

## Recomendaciones para Apoyar el Desarrollo Socioemocional y la Salud Mental de Los Niños

Los niños que tienen 3 a 11 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 gran alegría en algunos niños mientras crea angustia y ansiedad en los demás. Ayude a los niños a desarrollar el "emotional literacy" (el vocabulario para hablar sobre las emociones), comprender los grandes sentimientos, cómo cambian los sentimientos, y cómo podemos tener más que un sentimiento acerca de lo mismo. Hable y modele maneras saludables de lidiar con los sentimientos a través de actividades calmantes, respiración, movimiento, y pensamientos esperanzados. 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 niños 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.



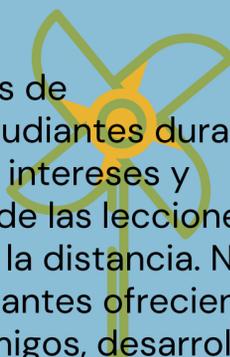
### Usted es más importante de lo que sabe

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 niños prosperan con la conexión social, incluso en momentos de distanciamiento social. Conéctese intencionalmente con sus estudiantes durante este momento pasando más tiempo aprendiendo acerca de sus intereses y temperamentos; creando y utilizando rutinas relacionales antes de las lecciones; y planificar intencionalmente maneras de mostrar calidez desde la distancia. No se olvide de fomentar también los lazos sociales entre los estudiantes ofreciendo oportunidades concretas para que los niños se conecten con amigos, desarrollen nuevas relaciones y participen en el juego (¡sí, el juego!) a diario.



### Utilice sus recursos

No estás 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.

