

Regreso a clases en pandemia: Desafíos socioemocionales

La crisis sanitaria provocada por el Covid obligó el cierre de los establecimientos educacionales y el comienzo de las clases virtuales, esto generó consecuencias tanto en la labor educativa como en el bienestar emocional de toda comunidad. Después de meses de clases virtuales y con la paulatina reapertura de los colegios de todo el país, es normal que, la ansiedad, las dudas y la incertidumbre, afecten tanto a adultos como a niños. En este sentido es vital que los padres puedan ayudar a sus hijos a navegar por sus emociones en el regreso a clases.

Para tener en consideración:

- Es necesario prepararse con anticipación en las rutinas relacionadas con el colegio: horas de sueño, alimentación, baño, uso de aparatos tecnológicos, etc.
- Los nuevos factores estresantes que pueden afectar a los estudiantes son: preocupaciones sobre posibles rebrotes, ansiedad por familiarizarse con su nuevo entorno, angustia de separación con los padres (en los más pequeños).
- En los niños y adolescentes pueden darse “conductas de acercamiento no adecuadas” producto de “la sensación de invulnerabilidad” (sentir que nos les pasará nada), de manera consciente (en los jóvenes) e inconsciente (en los más pequeños).



Recomendaciones:

- Debido a que el contacto físico no será el mismo es vital *enseñarles* a los hijos que se deben fomentar los vínculos en la medida de lo posible y que **el contacto físico no es la única vía para interactuar**.
- Si en las primeras semanas de regreso a clases los niños y/o adolescentes presentan preocupación, temor de ir a clases, malestar, enojo, angustia, tristeza o si la ansiedad provoca dolores de estómago o cabeza, no sólo es necesario *reconocer síntomas y pedir ayuda* para **recuperar el bienestar emocional del menor**, sino también *permitirle un lapso de tiempo para adecuarse a los cambios*.
- La *comunicación, la confianza, la comprensión y la empatía* son imprescindibles para **brindar el apoyo necesario en el adecuado desarrollo de la salud mental y emocional**. Jóvenes y niños todavía están formando su personalidad y desarrollando habilidades para la vida por lo que sería un error *subestimar los efectos de la pandemia* en ellos.
- **Animar a los hijos a compartir sus sentimientos y pensamientos, reconocer y validar sus preocupaciones** tanto si nos parecen racionales como si no (nunca los haga sentir menos importantes).