

HACER LA TRANSICIÓN DE VUELTA AL COLEGIO

La transición de vuelta al colegio puede ser difícil, aun cuando los estudiantes estén entusiasmados. Esta guía brinda recursos para usted y su hijo sobre las maneras de controlar la ansiedad de regresar al aprendizaje presencial y cómo afrontarla si todo se vuelve muy abrumador.



Comience a hablar sobre el estrés de regresar a la escuela.

VALIDE SUS SENTIMIENTOS Y HÁGALO SENTIR ESCUCHADO. La ansiedad o el nerviosismo por volver al aprendizaje completamente presencial puede ser difícil para los estudiantes y los adultos.



- Comience por escuchar sin emitir juicios y por responder de una manera que le permita a su hijo saber que usted comprende.
- Hágale saber a su hijo que sus sentimientos son importantes y que lo acompaña en su sentimiento.
- Comparta con el maestro de su hijo que este está intranquilo por el aprendizaje presencial. Brinde sugerencias al maestro de su hijo sobre cómo puede validar los sentimientos de sus hijo de la misma manera en que lo hace en casa.

CREE Y MANTENGA UNA RUTINA. Las rutinas predecibles son una manera de controlar la ansiedad y el estrés de regresar al aprendizaje presencial. Valdría la pena involucrar a su hijo al pedirle sus comentarios e ideas.



- **Sugerencias para la mañana:** comer el desayuno a la misma hora todos los días, pasar algunos momentos por fuera antes de clase o verificar que todo el material de aprendizaje esté organizado en el escritorio.
- **Sugerencias para después de la escuela:** elegir una hora regular para el fin de la jornada escolar, dar un paseo de 10 a 15 minutos afuera o escuchar la canción favorita de su hijo después de que acaben las clases.
- **Sugerencias para la noche:** guardar la computadora portátil cuando acaben las clases y las tareas, elegir la ropa para el día siguiente o ir a dormir a la misma hora.



ENFATICE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LA ESCUELA. Eduque a su hijo sobre cómo mantenerse seguro, y sea abierto y honesto sobre las precauciones y procedimientos establecidos por la escuela para el bus y el aula.

- Cuéntele a su hijo que estas medidas deben seguirse por la seguridad de todos.
- Practique el lavado de manos y otras actividades saludables con los niños más pequeños en casa.
- Elógielo por seguir las medidas de seguridad.



MANTÉNGASE CONECTADO. Asegúrele a su hijo que le importa su bienestar al comprobar cómo está regularmente.

- Pregúntele sobre su día y sobre sus sentimientos acerca del aprendizaje presencial. Revise la guía sobre cómo formular preguntas para apoyar el aprendizaje de su hijo, donde conseguirá más consejos sobre cómo fomentar la participación de los estudiantes con preguntas.
- Si se necesita, trabaje con el maestro de su hijo para resolver cualquier duda.

Lo que debe saber sobre la ansiedad:

La ansiedad o el nerviosismo por regresar a la escuela es una reacción natural a un evento traumático, como la pandemia de la COVID-19. Las experiencias de los niños pueden variar según la edad:¹

Los niños de preescolar no suelen tener recuerdos de la vida antes de la pandemia. Los padres y cuidadores de los niños en edad preescolar deben introducir la vida postpandemia de la misma manera en que introducirían cualquier situación nueva.

Los niños de mayor edad tienen recuerdos de lo que era la vida antes de la pandemia. Pueden estar ansiosos por “volver a la normalidad”, pero sentir temor respecto a su vida social después de la pandemia. Los padres y cuidadores deberían crear rutinas predecibles en casa para que los niños se sientan a salvo.

Los adolescentes experimentarán el regreso a la escuela de manera distinta, según sus vivencias individuales durante el último año. Puede considerar darle a sus adolescentes más autonomía frente a sus elecciones sociales, lo que podría incluir elegir las actividades extracurriculares con las que se sientan cómodos.



¿Cuándo debería recibir asistencia para ayudar a su hijo a lidiar con la ansiedad del regreso a la escuela?

Si necesita apoyo para ayudar a su hijo a lidiar con la ansiedad del regreso a la escuela, habría que buscar apoyo adicional. Un consejero, trabajador social o terapeuta pueden ayudar a su hijo a crear un plan paso a paso para practicar estrategias. También hay muchos recursos gratuitos en línea para apoyar a familias que ayudan a sus hijos a lidiar con la ansiedad.

Recursos adicionales:

- [Cómo ayudar a los niños a afrontar los temores y ganar independencia \(How to Help Kids Handle Fears and Gain Independence\) \(Child Mind Institute\)](#)
- [Ayudar a los niños a lidiar con la ansiedad del regreso a la escuela \(Helping Kids Cope with Reentry Anxiety\) \(MIT Medical\)](#)
- [Cinco consejos para calmar la ansiedad de regreso a la escuela \(5 Tips for Taming Back-to-School Anxiety\) \(New York Times\)](#)
- [Recursos familiares del Child Mind Institute](#)

Referencias: ¹Shive, 2021