

# Enfoque en:

## Regreso a la escuela después del aislamiento por el COVID-19

Aun cuando su familia comience la transición de regreso a la vida “normal”, es importante recordar que lo normal probablemente ahora sea diferente, y esto puede ser incómodo. Su hijo puede sentirse fuera de práctica o no preparado para regresar a la escuela después de tanto tiempo en casa. A continuación encontrará algo de información sobre cómo ayudar a su hijo a hacer frente a estos cambios y tener un año exitoso.

### Vigile la salud mental

En muchos sentidos, la pandemia fue, y sigue siendo, un acontecimiento traumático para todas las personas en el mundo. Esté atento a signos de ansiedad y de depresión, y ayude a su estudiante a lidiar con problemas de salud mental residuales.

**Posibles signos de ansiedad y de depresión** - Irritabilidad y conducta negativa/desafiante, dolencias físicas frecuentes, como dolores de cabeza o de estómago, problemas para dormir o dormir demasiado, dependencia anormal de la madre o el padre, pérdida de interés en la escuela y las actividades sociales, o simplemente no parece ser él/ella mismo(a)

**Hablen al respecto.** Hable regularmente con su hijo sobre sus sentimientos. Muchos estudiantes pueden mostrarse reacios a hablar sobre sus sentimientos, o revelar que tienen miedo. Y eso está bien. Asegure a su hijo tanto como sea posible que usted está allí para hablar, y que usted y el personal de la escuela están haciendo su mejor esfuerzo por asegurar la salud y seguridad de él/ella.

### Retomen el ritmo de las cosas

Ya sea que su hijo esté listo y se muestre entusiasmado para volver a la escuela en persona nuevamente, o si todavía no se siente preparado del todo por tanto tiempo fuera, es importante que usted le tenga paciencia, y que le recuerde que a su vez sea paciente con los demás. A continuación encontrará algunos consejos para volver a una rutina escolar exitosa.

**Fomente la organización.** Al principio podría resultar un poco difícil para su estudiante acostumbrarse a que su tiempo esté más estructurado de nuevo. Anímelo a usar un planificador para registrar proyectos, exámenes y citas. También ayuda hacer listas de pendientes.

**Asegúrese de que su estudiante practique buenos hábitos de estudio y en el salón de clases.** Anime a su hijo a participar en las clases, aprovechar el tiempo de estudio, y mantener al mínimo las conversaciones no relacionadas con las clases. Es probable que su estudiante haya perdido ocasiones para socializar con amigos, pero es importante que cuando esté en clase se mantenga enfocado y que ponga toda su atención en la tarea que esté realizando.

**Fomente la paciencia.** Al igual que usted y su familia, el personal docente de su escuela también ha pasado por una situación muy estresante. Sea paciente con el personal de la escuela a medida que todos se readaptan al ritmo de las cosas, y anime a su estudiante a hacer lo mismo. ¡Estamos todos juntos en esto!