



**Solutions** es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

## La readaptación a la escuela en medio de una pandemia

El mes pasado, a medida que el país marcaba el 20° aniversario de los ataques del 11 de septiembre, tuvimos la oportunidad de homenajear a quienes perdieron sus vidas ese día, así como a las personas cuyas vidas cambiaron para siempre debido a las pérdidas que sufrieron. Incluso para las personas que no se vieron directamente afectadas, estos veinte años han traído cambios duraderos de los que ya prácticamente ni siquiera nos damos cuenta: largas filas de seguridad en los aeropuertos, control de bolsos en recitales, la obligación de exhibir el documento de identidad para ingresar a oficinas y edificios gubernamentales, etc. Para muchos, nunca se recuperó la sensación de seguridad al observar un avión que vuela bajo, o un cielo azul sin nubes, o un paquete abandonado en una estación de autobús o tren.

Si bien aún estamos lidiando con las incertidumbres de la pandemia de Covid-19, contamos con 20 años de datos para ayudarnos a comprender el impacto de lo que los científicos denominan trauma "colectivo". La Dra. en Psicología Roxane Cohen Silver destaca que "la extensión de exposiciones y el rango del impacto de la pandemia realmente han variado. No ha habido una exposición del tipo 'tamaño único' y no habrá una respuesta que sirva para todos. Varía enormemente cómo las personas procesan y responden a hechos, y dicha variación está muy influenciada por anteriores experiencias de vida de las personas, su estrés crónico o sus experiencias durante el hecho, y por la cantidad de apoyo y recursos que tuvieron a posteriori".

Si bien cada niño es único, los padres y cuidadores pueden utilizar una variedad de técnicas comunes para ayudar a los niños a adaptarse y sanar de los efectos de la pandemia. No sabemos cuáles serán los efectos a largo plazo de la pandemia, pero los padres pueden ayudar a sus hijos a readaptarse a la escuela este otoño.

- En primerísimo lugar, pueden prever que nada será igual este otoño. Su hijo(a) tal vez tenga problemas de concentración y aprendizaje, dificultad para regular sus emociones y una menor capacidad para controlar sus comportamientos. Su hijo(a) tal vez sea inflexible, a veces, y estalle sin razón aparente, y tal vez se queje de síntomas físicos y/o emocionales. Estén atentos a un posible consumo de alcohol, marihuana u otras sustancias.
- Incentiven a su hijo(a) a expresar lo que piensa, sus sentimientos e inquietudes, y pregúntenle frecuentemente lo siguiente: ¿Qué necesitas **tú**? Ayúdame a entender. ¿Qué puedo hacer **yo** para ayudarte?
- Estén más atentos a limitar la exposición a medios y medios sociales. Ayuden a su hijo(a) a evitar lo que los periodistas denominan "doom scrolling" (sumergirse en historias sobre tragedias). Los estudios después del 11/9 han demostrado los efectos traumáticos de la exposición excesiva a imágenes y noticias perturbadoras. Esto es especialmente crítico ahora que proliferan noticias de enfermedad y muerte, el impacto del racismo, contiendas políticas, pérdidas económicas y desastres naturales.

- Eviten la "positividad tóxica" o dar garantías excesivas de que todo estará bien. Reconozcan que las cosas no son justas, que ellos están sufriendo pérdidas, que todo es difícil.
- Para ayudar a reducir la ansiedad asociada con la incertidumbre, creen y mantengan rutinas diarias sistemáticas, tales como rutinas a la mañana y a la hora de acostarse, horarios en que se duerme, horarios en que se come, horarios para la tarea y la recreación.
- Ayuden a su hijo(a) a organizar su espacio de trabajo y sus materiales escolares.
- Pregunten a los docentes y/o utilicen el internet para buscar métodos para resolver problemas. Sean deliberados y constantes en el uso de una lista de pasos para la resolución de problemas para ayudar a su hijo(a) a desarrollar esta habilidad.
- Pídanles a los docentes o consejeros escolares una lista de simples habilidades para enfrentar problemas que su hijo(a) está aprendiendo en la escuela. Separen tiempo todos los días para practicar estas habilidades para enfrentar problemas, tales como respirar hondo, utilizar el movimiento para eliminar la ansiedad, utilizar diálogos internos incentivadores, etc.
- Validen y aborden sus propias ansiedades y dificultades, de modo a lograr proyectar confianza cuando estén en la presencia de sus hijos, a pesar de sus propias inquietudes.

### Recursos:

[Speaking of Psychology: Twenty years after 9/11, what have we learned about collective trauma? with Roxane Cohen Silver, PhD \(apa.org\)](#) [Hablando de psicología: veinte años después del 11/9, ¿qué hemos aprendido sobre el trauma colectivo? Con la Dra. en Psicología Roxane Cohen Silver (apa.org)]

<https://www.npr.org/sections/health-shots/2021/09/04/1033672045/6-tips-for-coping-with-covid-anxiety-this-fall-and-winter>