



► 5 recomendaciones para que los padres apoyemos a los niños en estos cambios escolares

CLIKISalud.net

La pandemia por la enfermedad Covid-19 ha transformado la rutina de chicos y grandes.

Actualmente, los padres deben enfrentar más que una jornada laboral diferente, toda vez que tienen la tarea de comprender y modificar la enseñanza durante el nuevo ciclo escolar de los pequeños del hogar.

De acuerdo con Marcela Escalera, psicóloga clínica infantil y Directora del Instituto Neufeld Español es imposible saber de manera puntual cómo se llevará a cabo la escolaridad en los próximos meses, debido a que los padres y los niños necesitarán adaptarse a una nueva modalidad escolar, en la que no debe descuidarse el bienestar de los menores, quienes podrían tener dificultades para comprender esta nueva normalidad.

Si bien es necesario establecer una nueva rutina que aliente a los niños a continuar con sus clases de manera remota, también es importante que los padres comprendan cómo sobrellevar la situación, principalmente si existe vulnerabilidad o miedo al pensar que deberán fungir como maestros de sus hijos, sin dejar atrás sus responsabilidades como padres.

¿Cómo tomar el rol de maestros y padres?

Lo primero que debes entender es que no está mal sentir preocupación o miedo. De hecho, uno de los retos más grandes será rescatar tus sentimientos y emociones, porque así podrás comprender y ayudar a tus hijos a sentir las suyas, un paso indispensable para madurar y aprender.

El segundo paso es aceptar que hay hechos que no puedes cambiar, como la situación que se vive actualmente por el Covid-19, la necesidad del confinamiento para detener el contagio y el compromiso de apoyar el crecimiento de tus hijos a través de una nueva forma de aprendizaje dentro del hogar.

Finalmente, te recomendamos reconocer qué es lo que sí puedes mejorar, como la organización de tus tiempos, la posibilidad de crear una comunidad cooperativa en casa, las decisiones o retos que tomarás en los próximos meses y tu posición como padre de familia y maestro de los niños, quienes requerirán contar con todo tu apoyo para desarrollarse física y mentalmente.

¿Cómo cuidar el bienestar de los pequeños?

- 1.** Separa el tiempo que pasan los menores tomando sus clases del horario familiar. Para ello, establece el ritual de inicio a las 8:00 am y el fin de éste a la 1:00 pm (según el horario de tus pequeños).
- 2.** Fija un espacio emocional en donde los niños puedan relajarse y mover sus emociones. Te recomendamos recurrir al juego y a la creatividad.
- 3.** Pon emocionalmente “a salvo” a tus hijos, haciéndoles saber que tú estás a cargo de ellos y que cuentan contigo en tiempos difíciles, como en la reciente pandemia.
- 4.** Separa tu rol como madre o padre de aquel que te muestra como maestro. Deja muy claro que el maestro está a cargo de la clase virtual y que tú serás un apoyo, sin dejar tu labor como padre de familia.
- 5.** En el caso de que necesites elegir entre el rol de ser padre o maestro, elige ser padre. Tus hijos cuentan con tu apoyo como el pilar de la familia, más allá de requerir tus conocimientos y reglas como maestro.

En el proceso de cuidar las emociones de los niños, no olvides procurar las tuyas en todo momento. Recuerda que la salud y estabilidad de los menores suele ser reflejo del bienestar familiar.