

Consejos para Padres y Guardianes para la Transición

Puede ser que decidió que su hijo regrese a la escuela en persona a través del sistema híbrido o que continúe con el aprendizaje a distancia. De cualquier manera es posible que sucedan grandes cambios para su hijo que pueden ser difíciles de manejar.



Aquí hay algunos cambios de comportamiento que puede ver en su hijo:

:

- **Mayor agitación e irritabilidad.** Ejemplos: Discutir y perder el control con más frecuencia, baja tolerancia a la frustración
- **Es superado por lagrimas o sus sentimientos.**
- **Ansiedad por separación** Ejemplo: puede ser más difícil para ellos estar lejos de usted o de otro padre.
- **Mayor nerviosismo, miedo o ansiedad.** Ejemplos: Evitar la escuela, evitar ciertas actividades o incluso tener síntomas corporales como dolor de estómago o de cabeza.

Como puede ayudar a su hijo en este tiempo de transición:

- 1. Valida sus sentimientos.** Algunos estudiantes, especialmente los más jóvenes, tienen dificultades para identificar sus propios sentimientos. Así que ayúdelos con adivinar sus sentimientos, ellos le dirán si eso es o no es lo que están sintiendo. Hágales saber que tiene sentido sentirse así durante esta situación, y puede ser útil si les cuenta acerca de un momento en el que usted también se sintió así.
- 2. Pregúnteles qué podría ayudar.** Algunos estudiantes pueden saber esto y otros pueden necesitar su ayuda para obtener ideas. Tal vez sea respirar profundamente o gritar en una almohada, salir a caminar o hacer algunos estiramientos o movimientos juguetones (por ejemplo: moverse como animales diferentes).
- 3. Haz un plan para el futuro.** Si sienten que esta emoción podría regresar (o usted espera que lo haga) haga un plan sobre lo que su hijo podría hacer la próxima vez que tenga ese sentimiento.
- 4. Asegúrese de pasar tiempo con su hijo.** Varios estudios han demostrado diferencias en la salud emocional de los niños cuando los padres pasan al menos 10 minutos de tiempo de juego con sus hijos (ya sea jugando con juguetes, leyendo juntos, saliendo al aire libre u otra actividad que disfruten hacer juntos). Esto es especialmente importante cuando la vida de los niños puede parecer caótica o incontrolable.
- 5. Busque ayuda.** Si nota que estos comportamientos no desaparecen, asegúrese de comunicarse con los apoyos disponibles. Comuníquese con el consejero escolar de su hijo si cree que su hijo podría necesitar un apoyo adicional. El consejero escolar puede ofrecerle apoyo a usted y a su hijo directamente y/o, con su permiso, pueden ser referidos a un consejero o desarrollador de habilidades de Lutheran Community Services para apoyo en la escuela.