

S.O.S REGRESO A LAS AULAS



para

MAESTROS Y MAESTRAS



Elaborado por SIPINNA Tizayuca.



INTRODUCCIÓN:

Después de varios meses en confinamiento, cambio abrupto en la forma de socializar, muertes y poca interacción física y social, los NNA (niñas, niños y adolescentes.) de nuestro Municipio y del mundo tiene otro nuevo reto, y es retomar sus actividades diarias como lo es la asistencia a las escuelas y en algunos casos se está presentando dificultad para enfrentar este nuevo reto.

Es por eso que SIPINNA Tizayuca crea un programa de concientización de la nueva normalidad y la prevención de problemas emocionales relacionados con el desconfimamiento que los NNA pueden presentar, y por ello te presentamos este Manual para acompañarte, darte una serie de herramientas fáciles de aplicar y una breve capacitación para su implementación que te ayudarán a guiar a tu alumnado a enfrentar este nuevo reto.



SABÍAS QUE...?

Derivado de esta pandemia se desarrollaron diferentes problemáticas emocionales en los NNA entre los más comunes están:

- Ansiedad
- Problemas para dormir (Trastorno del sueño)
- Problemas de agresividad (Trastorno explosivo intermitente)
- Miedo para salir de casa (Síndrome de la cabaña)

Este último es un síndrome que según estadísticas se ha visto desarrollado más en los NNA, es por ello que aquí te lo presentaremos para que conozcas más de él.



SINDROME DE LA CABAÑA

Èsta síndrome no es una enfermedad mental, es un conjunto de síntomas y reacciones tras determinada experiencia vital y a la que están íntimamente ligados al hecho de verse expuestos de salir de casa.

Síntomas:

- Pensamientos de caos total o catástrofe por salir de casa
- Anticipación a alguna acción o situación que pudiera presentarse
- Intentos de tener y mantener el control
- Respiración rápida y superficial (hiperventilación)
- Nerviosismo generalizado sin causa aparente
- Evitar el contacto social

Causas:

Èste síndrome se puede presentar por el miedo y a la reacción automática del ser humano ante la necesidad de sobrevivir, es decir el miedo a contagiarse o a contagiar a sus familiares de COVID - 19 pero la diferencia de este que se puede dirigir en dos vertientes:

- Cuando la emoción toma el control de la vida, limitando experiencias positivas en un rango muy bajo o nulo (el placer por el contacto físico, social, académico y ocio).
- Miedo a salir de casa y a mantener una distancia larga de ella.



¿Afecta también a los niños?

Los niños, niñas y los adolescentes se encuentran tan vulnerables como los adultos. En lo que respecta a las causas se observa mayor predisposición en niños/as o adolescentes que previamente padecían ciertos miedos o fobias, así como aquellos que han sufrido de cerca las consecuencias más duras del COVID-19.

Opciones que te ayudarán:

El confrontar las situaciones que nos puedan generar miedo o estrés de forma paulatina y con buena contención emocional generará una sensación de tranquilidad y seguridad que nos permitirá lograr el desconfiamento de manera adecuada.

Algunas estrategias de desconfiamento son:

- Estar en contacto con el objetivo de asistir a el salón de clases sin miedo paralizante a contagiarse, teniendo en todo momento que se trata de pasos dirigidos a un estilo de vida que se desea y que se disfrutaba anteriormente.
- Realizar intentos o aproximaciones de manera paulatina, pero con un incremento de frecuencia para lograr minimizar la sensación de miedo o ansiedad.
- Durante el desconfiamento se sugieren actividades lúdicas y recreativas que facilitan la expresión de emociones para lograr a nivelar la sensación de miedo y ansiedad.



MI ALUMNO/A TIENE ANSIEDAD POR EL
REGRESO A CLASES...

!¿¿QUÈ PUEDO HACER?



Valide sus sentimientos

Si su alumno/a le dice que está preocupado/a o que tiene alguno de esos sentimientos negativos, usted deberá ~~aceptar~~ sus sentimientos. pues si le resultando un poco difícil, ante esto usted podría decirle "Estoy muy orgulloso/a de ti por venir a la escuela"

Manten la calma y no fomentes la ansiedad

Los adultos son el ejemplo de los niños y niñas, así que estos toman las mismas actitudes que observan en sus mayores. No debes mostrarte con alteración, pánico o ansiedad frente a los pequeños, pues podrían actuar de la misma forma.

Busquen soluciones juntos

Los niños suelen preguntar infinidad de cosas y no siempre tenemos la respuesta. Lo mejor es sugerir buscar la respuesta juntos, de esta manera, los niños apreciarán que no los dejas solos en esta complicada situación.



Enfatice las medidas de seguridad

No podemos prometerles a nuestros alumnos/os que no nos enfermaremos, pero podemos expresar nuestra confianza en que las escuelas han estado planificando durante meses para minimizar el riesgo y mantener a todos a salvo

Habla tranquilamente sobre la pandemia y medidas sanitarias

La UNICEF menciona que también es sumamente importante hablar con los niños sobre la pandemia, es recomendable que no sea una conversación alarmista, sino que se busque un tono sereno para evitar que la ansiedad crezca en los niños.

Los adultos deben estar en constante comunicación con los menores, a fin de identificar cualquier señal de alarma.



¿CUÁNDO DEBERÍA BUSCAR AYUDAR?

Los niños/as que tienen problemas para separarse a menudo solo necesitan tiempo y el apoyo de los padres y los maestros para adaptarse. Pero si observa que su alumno/a sigue teniendo crisis severas al momento de quedarse en la escuela por más de dos o tres semanas, y no puede recuperarse o incluso permanecer en la escuela durante más de tres o cuatro semanas, entonces buscar ayuda puede marcar una gran diferencia.

El tratamiento para la ansiedad por separación generalmente involucra a un terapeuta que trabaja con el niño y a los padres para planificar formas paso a paso para que practiquen separarse poco a poco.



COMO NNA (NIÑO, NIÑA O
ADOLESCENTE) ¿QUÉ PUEDO HACER
DESDE CASA?

Si observas que alguno de tus alumnos tiene dificultad para respirar, sensación de ahogo, siente que se te acelera el corazón, tiene tensión muscular, acompañado de náuseas y mareos. Te sugerimos que realices ejercicios de respiración junto con ellos

Puedes encontrar sugerencias de respiración guiada o yoga en el siguiente link:

- <https://www.youtube.com/watch?v=QOgxNuZ4htw&feature=youtu.be>
- <https://www.youtube.com/watch?v=k9mp-ZZzZw8>

Durante la respiración intenta que conecten con aquello valioso que el confinamiento limitó o parece que lo dejó atrás, y te era agradable o confortante.



Recuerda que también puedes encontrar más opciones en las distintas plataformas digitales

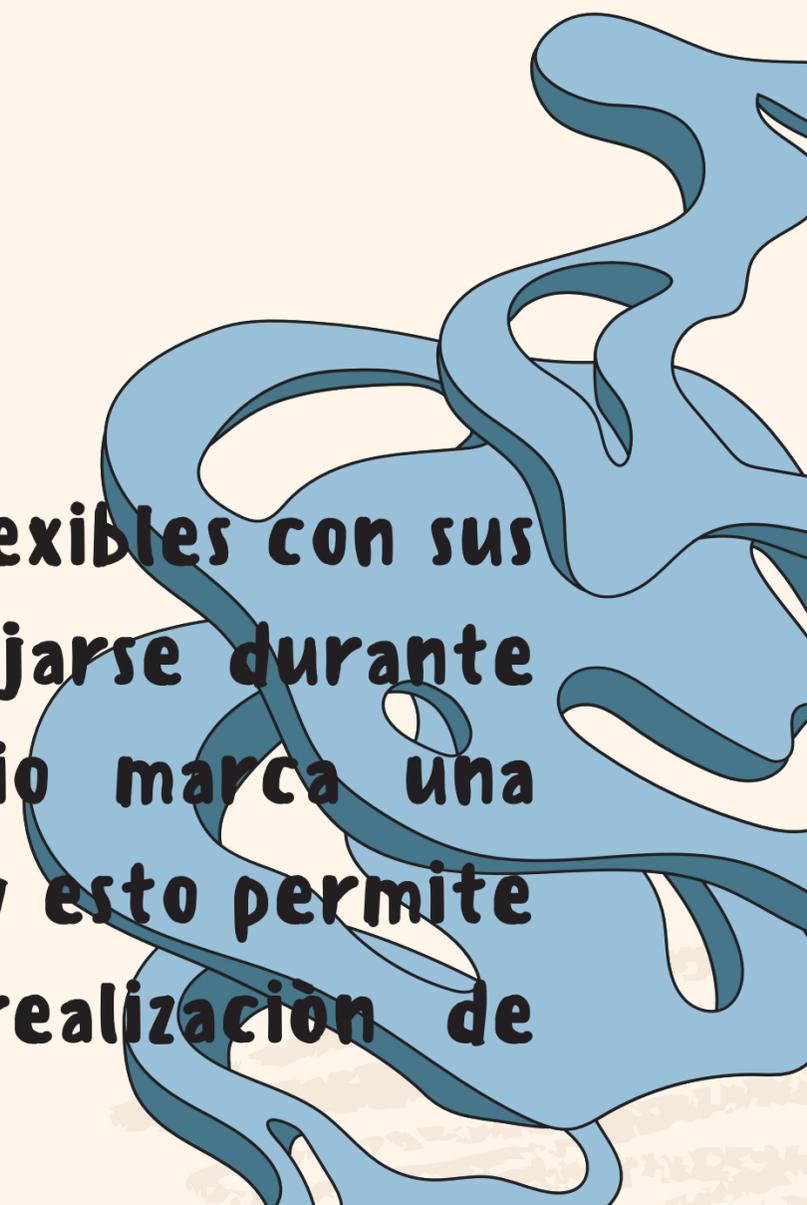




llllll



Busca que tus alumnos sean flexibles con sus rutinas y las formas de manejarse durante el día, el uso de un horario marca una certeza en el aquí y el ahora y esto permite que se concentren en la realización de actividades fijas.



Busca que tengan nuevas actividades y hobbies que puedan motivarse a emprender nuevos retos.

Motívalos a que tengan objetivos claros a corto, mediano y largo plazo.





Intenta incentivarlos a comenzar a exponerse de forma gradual a el exterior y el contacto social de forma responsable.



Motívalos a que platiquen sus emociones con las personas que tengan más cercanas y mayor confianza



TAMBIÉN PUEDES EMPLEAR DINÁMICAS TALES COMO:



- Diccionario de emociones.
- Cuentos de Emociones.
- Teatrito de emociones.
- Cartas de emociones (Cómo me sentí durante el confinamiento?, ¿Cómo me siento ahora que estoy en la escuela? leerlas frente a la clase si es que así lo desean).





- Dibujando emociones.
- Memoria de emoción.
- Expresión de emociones por medio del arte, ya sea música o pintura.
- Dominio de los sentimientos.



Esperamos que te sea de utilidad èsta informaciòn que te acabamos de porporcionar, te recordamos que..

SIPINNA ES EL SISTEMA MUNICIPAL DE PROTECCIÒN INTEGRAL DE LOS DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.

Quien se encarga de coordinar las acciones para garantizar los derechos descritos por la Ley General de los Derechos de Niñas. Niños y Adolescentes .

¿DÓNDE ENCONTRARNOS?

SIPINNA Municipal Tizayuca se encuentra en: calle Allende S/N Tizayuca Centro.

En un horario de 9:00 hrs a 16:00 hrs

contacto : 77 96 89 00 35 ext. 6700

sipinna@tizayuca.gob.mx