



S.O.S. REGRESO A LA ESCUELA DESPUÉS DEL COVID.

(Para padres e hijos/as)

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 desconfiamiento 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 tus hijas e hijos 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 a 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 desconfinamiento de manera adecuada.

Algunas estrategias de desconfinamiento 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 desconfinamiento se sugieren actividades lúdicas y recreativas que facilitan la expresión de emociones para lograr a nivelar la sensación de miedo y ansiedad.



MI HIJO / HIJA TIENE ANSIEDAD POR EL
REGRESO A CLASES...

¿QUÉ PUEDO HACER?



Valide sus sentimientos

Si su hijo o hija le dice que está preocupado 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 "Yo también te extraño y estoy muy orgulloso/a de ti por ir 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 padres. No debes mostrarte con alteración, pánico o ansiedad frente a los pequeños, pues podrían actuar de la misma forma.



Tengan una rutina

Asegurarse de que su hijo/a tenga una rutina predecible antes de ir a la escuela puede ayudar a los niños, especialmete a los más pequeños a sentirse más seguros/as.

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.

Objetos de transición.

Los objetos de transición juegan un papel importante para combatir la ansiedad, pues los niños se sentirán conectados con su casa o con sus padres durante el regreso a clases con ellos (No es necesario que sea algo grande, puede ser una piedra, un botón, un pequeño juguete, entre otros).



Enfatice las medidas de seguridad

No podemos prometerles a nuestros hijos/as 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.

**¡La comunicación
es clave para
erradicar cualquier
problema!**



¿CUÁNDO DEBERÍA BUSCAR AYUDAR?

Los niños que tienen problemas para separarse a menudo solo necesitan tiempo y el apoyo de los padres y los maestros para adaptarse. Pero si su hijo sigue teniendo crisis severas al momento de dejarlo 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 sientes que tienes dificultad para respirar, sensación de ahogo, sientes que se te acelera el corazón, tienes tensión muscular, acompañado de náuseas y mareos. Te sugerimos que realices ejercicios de respiración

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

- <https://youtu.be/UHKEmTdVOQM>
- <https://youtu.be/o9uaRmHiAwc>

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



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

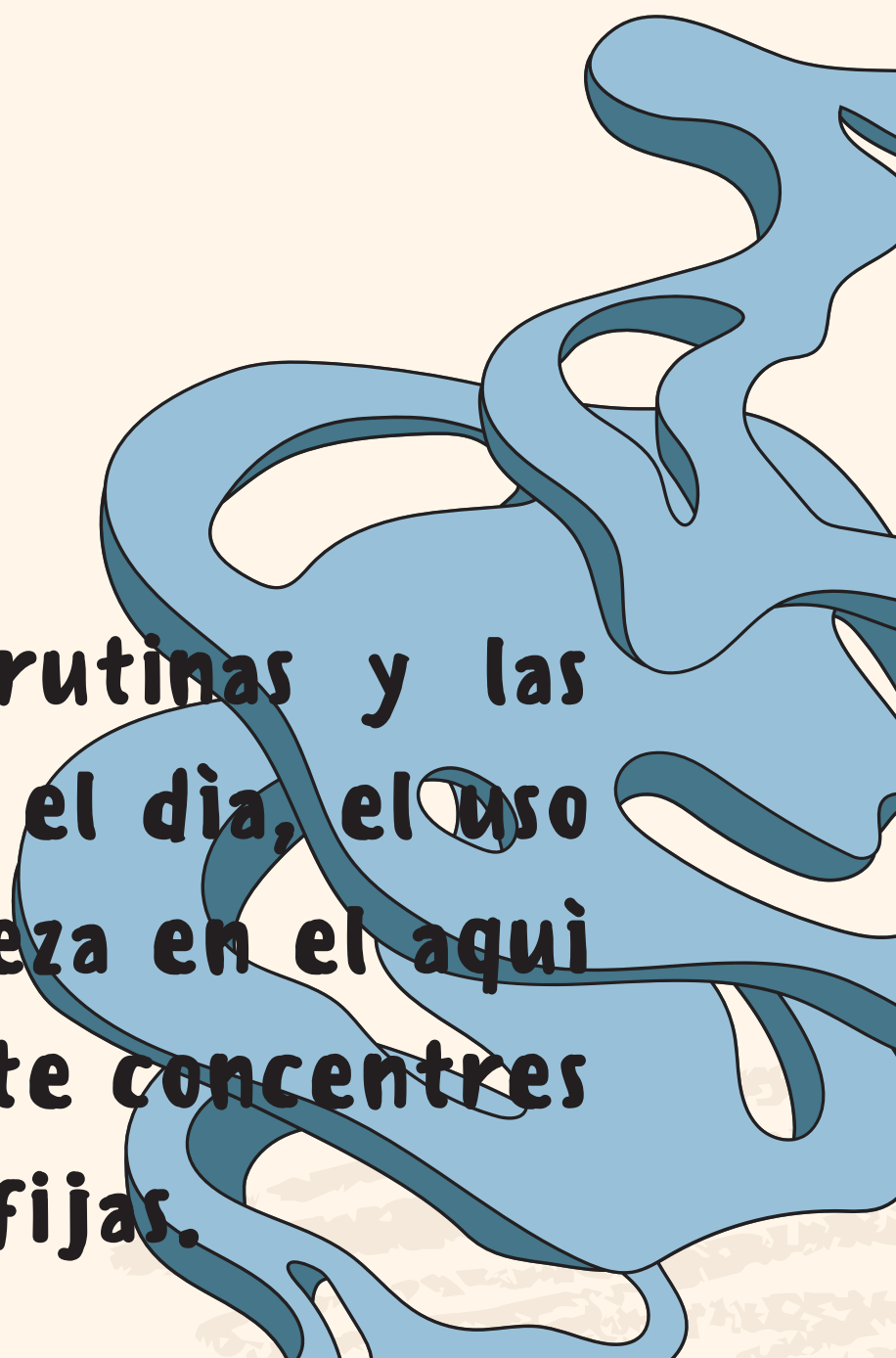




leeele



Busca ser flexible con tus rutinas y las formas de manejarte durante el día, el uso de ~~un~~ horario marca una certeza en el aquí y el ahora y esto permite que te concentres en la realización de actividades fijas.



Busca nuevas actividades y hobbies que
puedan motivarte a emprender nuevos
retos

Mantèn objetivos claros a corto, mediano y
largo plazo





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



Platica tus emociones con las personas que tengas más cercanas y permite escucharte y ser escuchado.



Esperamos que te sea de utilidad esta información que
te acabamos de proporcionar, te recordamos que...

**SIPINNA ES EL SISTEMA MUNICIPAL DE PROTECCIÓN 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