



# Transición de regreso a la escuela

## Head Start Heals - Preguntas frecuentes

### P. ¿Cómo pueden los maestros apoyar a los niños que regresan a sus aulas después de la cuarentena por el COVID-19?

A medida que los niños regresan a la escuela, es importante que nos unamos a ellos en donde se encuentren. Sabemos que muchos niños regresarán a nosotros y han experimentado trauma y estrés adicional debido al COVID-19 y sus factores circundantes. Proporcionar consistencia, predictibilidad y seguridad a través de relaciones cariñosas y entornos de apoyo ayudará a todos los niños con la transición de regreso a la escuela.

- **Comience con las relaciones:** Conectar, conectar, conectar. Use las relaciones receptivas para ayudar a los niños, las familias y al personal a sentirse seguros, protegidos y valorados. Brinde halagos y comentarios descriptivos positivos a lo largo del día, encuentre momentos para conectar con los niños individuales a través del juego, mantenga a las familias informadas. Hable con sus compañeros de trabajo durante el día. ¡Para los niños que han experimentado trauma, una relación cariñosa y receptiva con un adulto puede marcar toda la diferencia!
- **Cronogramas:** Actualice los cronogramas visuales para incluir tiempo para nuevos procedimientos de seguridad, por ejemplo, lavado extra de manos. Vuelva a enseñar el nuevo cronograma y consúltelo con frecuencia a lo largo del día. Tener un cronograma previsible consistente brinda a los niños un sentido de seguridad y protección.
- **Rutinas:** Esté preparado para enseñar nuevas rutinas y practicarlas a menudo a lo largo del día. Piense en formas para que las rutinas sean atractivas, divertidas y lugares para conectarse con los niños. Por ejemplo, enseñar el uso de mascarillas: Voy a usar una canción popular y cambiar las palabras para hablar sobre el uso de mascarillas, cantaremos la canción todos los días antes de las transiciones para recordarles a los niños que deben usar sus mascarillas; o voy a desempeñar el rol con mi maestro adjunto sobre cómo y por qué ahora usamos mascarillas en la escuela).
- **Espere cambios de comportamiento:** El COVID-19 ha sido difícil para todos nosotros. Esté preparado para ver cambios de comportamiento en los niños. Recuerde que el comportamiento siempre comunica un mensaje. Piense en las necesidades que un niño está tratando de satisfacer con el comportamiento y haga todo lo posible para satisfacer esa necesidad. Publique las normas del aula con visuales y vuelva a enseñar estas normas a lo largo del día. Brinde halagos positivos a los niños que siguen las normas. Los niños se sienten seguros cuando conocen las expectativas/normas. Tenga paciencia con los niños y con usted. Todos estamos experimentando más estrés.
- **Alfabetización emocional:** Los niños pueden mostrar un amplio rango de sentimientos a lo largo del día. Etiquete y valide estos sentimientos. Por ejemplo, te ves preocupado, está bien sentir preocupación, permíteme sentarme contigo hasta que sientas menos preocupación. Piense en lugares en el cronograma donde podemos hablar con los niños individuales sobre sus sentimientos y momentos para enseñar sentimientos a toda la clase. Puede colocar una tabla de caritas de sentimientos cerca del lavabo, ya que los niños se lavan las manos más seguido y así pueden indicar cómo se sienten; lea un libro o historia social a toda la clase y pregunte a los niños: ¿Cómo se sienten los personajes? ¿Cómo podrían sentirse ustedes en una situación similar?

- Autocuidado: Haga controles frecuentes con usted mismo a lo largo del día. Tome nota de su propio estado emocional. Está bien sentirse preocupado o abrumado. Piense en actividades que disfruta en el aula y asegúrese de hacerlas (por ej., arte con los niños, dar paseos afuera con la clase, organizar fiestas de baile). Es posible que necesite más descansos durante el día, esté preparado para comunicarse con sus colegas y pedir ayuda cuando la necesita. Beba mucha agua, duerma bien, no se olvide de comer durante el día y ¡hacer ejercicios de respiración realmente ayuda!

## Recursos adicionales:

Volver a desarrollar la pirámide: Reconectar después de un descanso

<https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Rebuilding-the-Pyramid.pdf>

Historia social para el lavado de manos para los niños

[https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/washing-hands\\_story.pdf](https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/washing-hands_story.pdf)

Recursos de modelo de la pirámide y estrategias adicionales para la reapertura después del COVID-19

<https://www.spec-pa.com/covid>

Cuidado de los niños en entornos grupales durante el COVID-19: Una conversación de seguimiento

[https://goto.webcasts.com/starthere.jsp?ei=1312141&tp\\_key=80ad8382b9](https://goto.webcasts.com/starthere.jsp?ei=1312141&tp_key=80ad8382b9)

Salud e higiene: Prevenir y responder al COVID-19

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/physical-health/coronavirus/health-hygiene>

Consejos de transición para la reapertura de programas para bebés/niños pequeños

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/about-us/coronavirus/transition-tips-reopening-infanttoddler-programs>

## P. ¿Cómo apoyamos a las familias para prepararse para la transición de regreso a la escuela?

Las familias pueden comenzar a preparar a sus hijos para la transición de regreso a la escuela haciendo una vista previa, practicando las rutinas y tranquilizando a los niños que estarán seguros.

- Vista previa: La escuela puede verse muy diferente cuando los niños regresan del COVID-19. Esté preparado para hablar con su hijo sobre algunos de los cambios que pueden haber (por ej., "cuando regreses a la escuela, no podré ingresar contigo al aula. Nos diremos adiós en frente de la escuela"; "cuando regreses a la escuela, tu maestro y compañeros de clase usarán mascarillas al igual que tú. Estas mascarillas ayudan a que todos se mantengan seguros y saludables de gérmenes"). Verifique con la escuela de su hijo para obtener actualizaciones sobre las nuevas políticas y procedimientos.
- Practique rutinas diarias de la escuela: Piense en comenzar a practicar levantarse con tiempo suficiente para prepararse y llegar a la escuela en horario. Si se viene acostando cada vez más tarde, ahora es un buen momento para practicar irse a dormir más temprano en preparación para la escuela. Comenzar a limitar el tiempo frente a las pantallas también puede apoyar la transición de regreso a la escuela de los niños. Si sabe cuándo reabre la escuela, puede iniciar la cuenta regresiva (por ej., Haga un calendario y comience a tachar los días hasta el inicio de las clases).
- Brindar tranquilidad: Usted o su hijo pueden sentir ansiedad con respecto al regreso a la escuela, hágale saber que está bien sentirse nervioso, recuérdelo cómo se divierte en la escuela (por ej., ¿Qué es lo que más esperas cuando regreses a la escuela? ¿A quiénes tienen ganas de ver?) Recuérdelo que los adultos importantes en su vida siempre harán todo lo posible para su salud y seguridad (por ej., todos usaremos mascarillas ahora para que tu seguridad, la seguridad de tus compañeros de clase y la seguridad de los maestros). Planifique con anticipación con su hijo cómo se despedirán el primer día de escuela (por ej., un apretón de manos secreto, 10 abrazos y besos, saludar desde la puerta). Recuerde que los niños se inspiran en sus sentimientos, cuanto más tranquilo y más positivo se sienta usted con respecto al regreso a la escuela, mejor se sentirán al respecto.

### Recursos adicionales:

Qué viene después con respecto al cuidado infantil

<https://www.zerotothree.org/resources/3413-what-comes-next-back-to-child-care-following-shelter-in-place>

Ayudar a los niños a regresar a la rutina de la escuela <https://childmind.org/article/helping-kids-back-school-routine/>

Cómo ayudar a los niños con las transiciones difíciles, como cierres de escuelas debido al coronavirus <https://www.savethechildren.org/us/what-we-do/emergency-response/coronavirus-outbreak/resources/how-to-help-children-transition-school-closures-coronavirus>

La importancia de los cronogramas y las rutinas

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/about-us/coronavirus/importance-schedules-routines>

Apoyar a los niños de preescolar y a sus familias a través de las transiciones

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/transitions/teacher-time-series/supporting-preschoolers-their-families-through-transitions>

## P. ¿Cómo apoyamos a los niños que pueden experimentar ansiedad de separación?

Los niños ahora pueden mostrar más ansiedad con respecto a la separación de sus padres o cuidadores. Una razón por la cual un niño puede no querer irse del lado de su padre o cuidador es porque esta es una manera de sentirse seguro y protegido en estos tiempos estresantes. Existen estrategias que pueden apoyar a los niños y padres que están lidiando con ansiedad de separación.

- Las rutinas y los cronogramas son clave, ayudan a los niños a tener un sentido de predictibilidad y seguridad.
- Un objeto especial del hogar (objeto de transición) también puede ayudar con la separación, ayudan a los niños a llevar una parte de su cuidador con ellos, incluso cuando no están juntos.
- También pueden apoyar el mensaje de que usted, su cuidador, regresará al final del día (por ejemplo, dándole a su hijo una foto suya para que la lleve a la escuela o algo pequeño de su hogar que le pertenezca a usted).
- Asegurarle a su hijo que va a hacer todo lo posible para mantenerlo seguro e identificar la escuela como un lugar seguro también ayudará a la transición de regreso.
- También es importante que los cuidadores controlen sus propias emociones y niveles de ansiedad. Los niños pequeños se dan cuenta de nuestro estrés y nuestras preocupaciones, podemos ayudarlos durante estos momentos al etiquetar nuestros sentimientos y dar el ejemplo de una estrategia (por ejemplo, "Mamá se siente un poco preocupada en este momento, voy a tomar cinco (5) respiraciones profundas para ayudar a que la preocupación se vaya de mi cuerpo").

### Recursos adicionales:

Ayúdenos a mantener la calma

[https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Stay-Calm\\_Infographic.pdf](https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Stay-Calm_Infographic.pdf)

Trastorno de ansiedad de separación en niños

<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=separation-anxiety-disorder-90-P02582>

Separaciones y reencuentros diarios

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/transitions/article/daily-separations-reunions>