

## **Recomendaciones para el manejo psicoemocional de niños, niñas y jóvenes ante el regreso a clases 2022**

**Centro de Investigación Educativa de Panamá (CIEDU)**

**Con contribuciones de: Dr. José Causadías, Jordan Causadías, David Bernal, Dra. Diana Oviedo, Dra. Mariana León y Dra. Nadia De León**

Debemos reconocer que cada niño, niña y joven tiene una trayectoria de desarrollo y una experiencia única antes y durante la pandemia en Panamá. Algunos han experimentado dificultades económicas, problemas de salud mental, experiencias de abuso y maltrato, discapacidades visibles y no visibles, desafíos del aprendizaje, o la muerte de amigos y familiares. Cada niño, niña y joven que regresa presencialmente a la escuela merece recibir atención, evaluación, y servicios de acuerdo a sus necesidades personales.

El aprendizaje se ve afectado por el estrés y la inseguridad. Las y los estudiantes requieren estar conectados socialmente y sentirse seguros emocionalmente para poder concentrarse en el contenido académico y comprometerse con el aprendizaje (UNESCO, 2020). A continuación brindamos algunas recomendaciones basadas en evidencia para apoyar el manejo psicoemocional de niños, niñas y jóvenes ante el regreso a clases.

### **1) Transmitir a los niños, niñas y jóvenes una sensación de seguridad, y dejarles saber que la escuela es un lugar seguro para aprender.**

Debemos reconocer que los niños, niñas y adolescentes en Panamá han lidiado con una pandemia que les puede haber causado preocupación por su salud y seguridad, y la de su familia. Sugerimos:

- Evitar que se expongan a informaciones alarmantes o que pasen mucho tiempo frente a los medios de comunicación (CPEIP, 2020).
- Transmitir calma y aclarar sus dudas. Las personas que están bajo nuestro cuidado suelen contagiarse de nuestras emociones (CPEIP, 2020). Motivar para que nos comenten sobre lo que esté en su mente, trabajando con ellos para encontrar soluciones.
- Transmitir a los niños y adolescentes que la situación está bajo control, y que la escuela es un lugar seguro para aprender.

### **2) Ayudar a los niños y jóvenes a reconocer y expresar sus emociones, dejándoles saber que son validados y que estamos ahí para apoyarlos**

Las crisis (desastres naturales, disturbios sociales, pandemias, otros), provocan respuestas emocionales negativas como pánico, estrés, ansiedad, rabia y miedo. Sugerimos:

- Comunicarle a nuestros hijos e hijas que los apoyamos en este momento de transición y que es normal experimentar emociones intensas, pues estamos viviendo una situación a la que no estamos acostumbrados (CPEIP, 2020).
- Reconocer que todas las emociones son válidas, no existen emociones buenas o malas, ya que todas cumplen una función.
- Debemos ayudar a nuestros hijos e hijas a reconocer y poner nombre a las emociones. Podemos apoyar la expresión de estas emociones mediante conversaciones, juegos, dibujos, la escritura de diarios, y la música para introducir y construir un vocabulario de emociones. Debemos escuchar y actuar como modelos para que aprendan a regular su respuesta frente a sus emociones. Las artes y el juego pueden funcionar como herramientas para expresar emociones y promover bienestar (CPEIP, 2020; Nawrot, 2003).
- Dar tiempo para que nuestros hijos se adapten a esta nueva realidad. Es importante entender que al principio los niños pueden tener un comportamiento diferente que el habitual. Esto puede incluir aislamiento, tristeza, irritabilidad, manifestaciones de estrés o ansiedad.
- Los padres y el equipo docente deben comunicarse entre sí si las emociones negativas interfieren con las tareas, el aprendizaje, y el quehacer diario por más de dos meses después del inicio de clases.

**3) Apoyarlos en volver a establecer conexiones interpersonales presenciales a través del fomento de la empatía y la colaboración por medio de visitas con amigos, retomar actividades sociales, apoyar a otros que necesiten ayuda.**

Nuestros niños han tenido oportunidades reducidas para establecer y mantener interacciones en persona con otros niños en la escuela y con los docentes. Además de perseguir las metas académicas y el aprendizaje, es importante que padres y docentes establezcan actividades y oportunidades apoyarlos. Sugerimos:

- Fomentar la socialización. Ayudar al niño a retomar actividades sociales, juegos, visitas con amigos/as.
- Modelar conductas prosociales y altruistas. Apoyar a personas que necesiten cualquier ayuda. Fomentar que ayuden a sus compañeros de clase y que ayuden en casa.

**4) Fortalecer las rutinas y los hábitos, incluyendo alimentación, actividad física y patrones de sueño.**

Existe evidencia que demuestra que los niños, niñas y jóvenes suelen prosperar en ambientes que incluyen rutinas habituales y constantes (American Academy of Pediatrics, 2004). En algunos casos, la pandemia deshizo las rutinas que los niños, niñas y jóvenes tenían, reduciendo o eliminando el sentido de seguridad que las mismas brindaban. Sugerimos:

- Establecer y/o mantener las horas establecidas para las rutinas diarias como el horario para despertar y dormir, comidas, y actividades escolares y extracurriculares.
- Ayudar al niño a organizar su propio día con acciones concretas como tareas escolares, actividades en casa y momentos de descanso. Las tareas pueden dividirse en periodos cortos, con objetivos concretos, dando un descanso entre ellas.
- Antes de dormir, organizarse para el día siguiente, alistando la ropa, materiales escolares, mochilas, etc.
- Cuidar el sueño: acostarse temprano para asegurar mínimo 8 horas de sueño (varía según la edad del niño), apagar pantallas por lo menos una hora antes de dormir, ambientar el cuarto para lograr las mejores condiciones posibles (apagar las luces, fresco, en silencio).
- Comer de manera balanceada: frutas, vegetales, mucha agua, y poca azúcar y grasas.
- Realizar ejercicio físico todos los días o mínimo 3 días a la semana, preferiblemente al aire libre.

## **5) Celebrar lo positivo**

Los últimos dos años han presentado muchos retos difíciles para nuestros niños y jóvenes. Sugerimos:

- Que los padres y docentes le dejen saber a los niños, niñas y jóvenes lo orgullosos que están de ellos y ellas, que han logrado lidiar con muchos desafíos que nosotros nunca enfrentamos a su edad, y que por eso son más fuertes y resilientes.
- Los padres y docentes pueden aprovechar el regreso a clases en persona para celebrar todos los logros de los estudiantes, incluyendo graduaciones recientes, cumpleaños, y otros hitos importantes en el desarrollo.

## **6) Trabajar habilidades socioemocionales en el aula**

Las investigaciones demuestran que existe una fuerte correlación entre el desarrollo de habilidades socioemocionales explícitamente introducidas en el currículum con un mejor desempeño académico (Zins et al., 2004, citado en UNESCO, 2020). Sugerimos:

- Integrar actividades en el aula que desarrollen estas habilidades. Existen guías, protocolos y recursos en la web para el uso de docentes.

Recursos y herramientas adicionales de apoyo para consultar:



Sugerencias metodológicas para el diagnóstico y actividades a desarrollar desde la escuela y por la familia. Recuperado el 18 de marzo de 2020 en [https://es.unesco.org/sites/default/files/folleto\\_1\\_ed.pdf](https://es.unesco.org/sites/default/files/folleto_1_ed.pdf)

Ministerio de Educación de Guatemala. Protocolo de Apoyo Emocional y Resiliencia para el regreso a clases. Recuperado el 21 de marzo de 2022 del sitio web:

**<https://aprendoencasayenclase.mineduc.gob.gt/images/sampled/asiimages/regreso-a-clases/PROTOCOLO-Apoyo-emocional.pdf>**

Nawrot,E.S.(2003)."The Perception Of Emotional Expression Inmusic:Evidence for Infants,Children and Adults".PsychologyofMusic.31(1):75–92

UNESCO (2020) Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Notas temáticas del Sector Educaticación. Nota temática N° 1.2 Abril 2020. Recuperado el 18 de marzo de 2022 del sitio web [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa)

Zins,J.E.,Weissberg,R.P.,Wang,M.C.,& Walberg,H.J.(2004). Building academic success on social and emotional learning: What does the research say? NY: Teachers College Press