

¿CLASES PRESENCIALES EN PANDEMIA?

Guías Mental Punto de Apoyo



TABLA DE CONTENIDOS

¿QUÉ VERIFICAR?

PROTECCIÓN

BIENESTAR EMOCIONAL

CASOS ESPECÍFICOS

El regreso a clases es importante, ya que se aprende mejor cuando se está físicamente en la escuela, esto mientras sea seguro para todos. Los colegios ofrecen más que las clases de Matemáticas o Biología, dan a los niños espacios de aprendizaje y de socialización, enseñan habilidades emocionales y brindan la oportunidad de ejercitarse y aprender artes y música, además son fundamentales para la salud mental.

En esta guía encontrará los principios básicos a tener en cuenta para cuando sus hijos regresen al colegio de forma presencial.



¿Qué verificar?

A continuación, una lista de lo que debería preguntar o comprobar en relación a las clases presenciales

Medidas de bioseguridad en el colegio:

- Cómo fomentarán higiene de manos
 - <https://www.unicef.org/es/coronavirus/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-lavado-de-manos-para-protecte-del-coronavirus-covid19>
- Cómo manejarán el uso de tapabocas
- Distanciamiento de estudiantes y el personal
- Uso de espacios al aire libre para estudio/música/almuerzos
- Estrategias para reducir la movilización masiva de estudiantes
- Manejo de los estudiantes, maestros y administrativos con síntomas en la enfermería, el colegio se adaptará según el Decreto 1374 de 2020
 - https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Decreto%201374%20de%202020.pdf
- Protocolos de limpieza, acceso a lavamanos y agua

Salud mental:

- ¿Cómo manejarán los problemas en salud mental de los estudiantes?
- ¿De qué forma combatirán cualquier tipo de estigma frente a los que puedan contraer la enfermedad?
- ¿Habrán cambios en sus políticas de matoneo escolar?
- ¿Cómo identificarán y remitirán a los niños que puedan requerir apoyo especializado?

Contacto:

- Averigüe quién es la persona de contacto designada para los temas de salud del colegio
- ¿Cómo será el protocolo para informar si su hijo contrae COVID-19?
- ¿Cuáles son las garantías de privacidad de esta comunicación?
- Asegúrese de mantener sus datos de contacto actualizados, incluidos los datos de las personas autorizadas para recogerlos, preferiblemente que no sean personas de alto riesgo para COVID-19

Además...

Pregunte cómo los padres de familia pueden apoyar los esfuerzos del colegio y de la comunidad

"Asegúrese de mantener sus datos de contacto actualizados"

Protección

En esta sección encontrará algunos tips a tener en cuenta para prevenir el contagio o detectar síntomas tempranamente.

Detección:

Si su hijo tiene o tuvo:

- Dolor de garganta
- Tos
- Diarrea
- Dolor de cabeza intenso
- Vómitos o dolores corporales
- Temperatura mayor de 38°C
- Dolor muscular
- Pérdida parcial o total del olfato o gusto
- Contacto a menos de 2 metros por más de 15 minutos con alguien con COVID-19

Entonces debe:

- Ponerse en cuarentena durante 14 días
- Contáctese con su Servicio de Salud
- Conozca los sitios de prueba COVID-19
- Comuníquese con la persona de contacto de salud del colegio



Prevención:

Explique de forma divertida la importancia de:

- Lavarse las manos
- Usar un tapabocas
- Mantener el distanciamiento físico
- No llevar juguetes ni peluches
- No compartir elementos con sus compañeros
- Monitorear su propio estado físico y avisar a un adulto en caso de sentirse mal
- Sobre todo, de seguir las normas de seguridad.

Empaque:

- Agua
- Desinfectante
- Un tapabocas adicional
- Una bolsa para guardar el tapabocas cuando no lo usen (al comer, por ejemplo).

Planee:

- Tenga en cuenta que su hijo o hija puede requerir cuarentena o puede existir la posibilidad que el colegio vuelva a cerrar, averigüe qué flexibilidad tiene en su trabajo o planee alternativas para cuidarlo durante en este periodo.
- Tenga en cuenta posibles gastos adicionales que impliquen las nuevas adaptaciones escolares (más elementos de arte, más rutas...).

"Explique la importancia de seguir las normas"

Bienestar emocional

A continuación, encontrará formas de promover la salud mental en casa.

Hable con su hijo:

- Explique cómo el colegio se verá diferente (estarán más separados, posiblemente almorzarán en otros lugares)
- Conozca qué rutinas les gustaría conservar de la época de cuarentena (por ejemplo noches de juegos en familia)
- Pregúnteles cómo les fue en el día

Infórmese:

- Asista a las reuniones del colegio, esto le dará confianza y ayudará a reducir la incertidumbre.
- Haga todas las preguntas que considere necesarias, estas pueden ayudar a otras familias
- Consulte información confiable como la de **Mental Punto de Apoyo**

(<https://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo/>)



"Implemente cambios graduales"

Anticípese:

- Sea un modelo a seguir (tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio, coma sanamente, mantenga sus contactos sociales)
- Implemente cambios graduales para ayudarlos a adaptarse (poco a poco vuelva al horario de sueño deseable y controle los tiempos en pantalla)
- Puede ser muy difícil volver a socializar o a jugar luego de tanto tiempo, puede programar una reunión con uno de sus compañeros cercanos, preferiblemente al aire libre y respetando las medidas de seguridad
- Tenga en mente que su hijo podrá presentar cambios de comportamiento como llanto, irritabilidad, preocupación, cambios en sus hábitos de sueño o alimentación. Si estos cambios son persistentes y afectan su rendimiento escolar, o su hijo pierde habilidades que ya había adquirido (por ejemplo el control de esfínteres) es necesario consultar.

Apoye:

- Valide sus emociones, hágalos saber que es normal sentirse un poco mal y que no están solos, puede ofrecerles un abrazo
- Puede que su hijo o hija sienta ansiedad de separarse de usted, puede darles algún elemento que les recuerde a usted
- Salga más temprano para prevenir imprevistos, hacer un ritual de despedida e intente liberar su tarde para esperarlo a la llegada y así compartir más tiempo con él

Casos Específicos

Y qué pasa con su hijo si...

Si su hijo o hija se atrasó en contenidos:

- Muchos colegios tienen planes de recuperación que podrían incluir cursos de actualización, recuperación, extracurriculares o trabajos en casa.
- Comuníquese con el profesor para mantenerse informado.
- Asegúrese de comentarles si su hijo se enfrentó a desafíos específicos como la enfermedad o pérdida de un familiar.



Si su hijo o hija tiene dificultades para volver al "modo presencial":

- Responda a sus preguntas y a las expresiones de sus sentimientos
- Muéstrole que es esperable sentirse así
- Ayúdelo a seguir las rutinas y haga que el aprendizaje sea divertido.
- Conéctese con el colegio y con otros padres que estén pasando por situaciones similares para consejos y apoyo

Planes nutricionales:

- Muchos más estudiantes serán candidatos a planes de comidas gratuitas o de menor precio.
- Los colegios deben proporcionar programas de comidas incluso si cierran o el estudiante no asiste.

Vacunas:

- Es fundamental tener el esquema de vacunación al día
- Consulte con su médico sobre la aplicación de la vacuna contra la influenza
- Otras enfermedades como la gripe al mismo tiempo que COVID-19 pueden resultar en enfermedades más graves.

Estudiantes con discapacidad: pudieron haber tenido más dificultades para adaptarse a la cuarentena y el regreso podrá tener más impacto en ellos.

- El colegio debe re-evaluar las necesidades de cada niño antes de su regreso
- Asegúrese de saber cómo continuarán los apoyos y terapias

"Manténgase informado, asegúrese de comentar si su hijo se enfrentó a desafíos específicos"

¿Cuándo considerar evitar al reingreso a clases presenciales?

- Si alguien en casa tiene un factor de riesgo de enfermedad grave por COVID-19
- El nivel de propagación comunitaria es alto en su zona
- Usted o alguien más puede supervisar a sus hijos en casa
- Cuentan con acceso estable al Internet y tienen dispositivos para asegurar la asistencia a clases virtuales
- El colegio proporciona interacción en tiempo real con los maestros de forma virtual
- Su hijo o hija es lo suficiente maduro, tiene alguien quien lo apoye o tiene un estilo de aprendizaje apropiado para el aprendizaje virtual

Recuerde:

- Es posible que regresar al colegio en pandemia no parezca normal.
- Pero...cualquiera que sea la forma que adopte la escuela, requerirá el apoyo de todos para que sea saludable, seguro y equitativo tanto para los estudiantes y sus familias como para los maestros y demás personal.
- Estamos todos juntos en esto: hable con sus hijos y ayúdelos a comprender que cualquier persona puede contraer el virus, sin importar de dónde provengan. Esto es importante para reducir estereotipos, garantizar la compasión y la solidaridad, no solo en los colegios sino más allá.

"Recuerde: estamos todos juntos en esto"

Autores: María Angélica Botero Manrique, Martha Jordan Quintero, Natalia Bettancourt Niño, Andrés Cuestas Pérez, Laura Ospina-Pinillos.



Información tomada de:

- <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Return-to-School-During-COVID-19.aspx>
- <https://www.unicef.org/coronavirus/what-will-return-school-during-covid-19-pandemic-look>
- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/pdf/Back-to-School-Planning-for-In-Person-Classes.pdf>
- <https://www.emersonhospital.org/articles/back-to-school-during-covid>
- <https://www.nytimes.com/interactive/2020/07/29/us/schools-reopening-coronavirus.html>
- <https://www.cheo.on.ca/en/resources-and-support/resources/P6225E.pdf>
- <https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page17212.aspx>
- <https://open.alberta.ca/dataset/ee687c03-af4e-4e08-9a5c-2b913ebdf31b/resource/7f8220d3-5a9e-4716-bea5-c310dd959d9f/download/edc-covid-parents-guide-2020-21-school-year-2020-08.pdf>