

APOYANDO A LOS ESTUDIANTES EN EL HOGAR

El inicio de un nuevo año escolar puede ser un momento emocionante pero incierto para toda la familia. Debido a las circunstancias de la pandemia de COVID-19, muchos niños se enfrentan a problemas de salud mental en este momento. De hecho, el 82% de los jóvenes de 11 a 17 años que se sometieron a una prueba de salud mental en mhascreening.org entre marzo de 2020 y julio de 2021 mostraban signos de un problema de salud mental.

Si le preocupa la capacidad de su hijo o adolescente para readaptarse a la escuela presencial y tener un buen año, hay actividades que puede hacer en su hogar para prepararlo para el éxito y apoyarlo durante esta transición. No solo el entorno del hogar es el factor que más influye en el rendimiento académico, sino que las interacciones de los miembros de la familia contribuyen al desarrollo social e intelectual y mejoran la confianza del niño.¹

Aunque su hijo o adolescente parezca estar bien, los acontecimientos del último año y medio lo han afectado de alguna manera. Todos los jóvenes en edad escolar experimentaron algún grado de:

- Incertidumbre
- Miedo
- Pérdida de la normalidad o alteración de la rutina
- Reducción de la interacción con los compañeros o soledad
- Falta de estructura
- Duelo o pérdida

CUIDE SU PROPIA SALUD MENTAL

Los niños y los adolescentes captan la ansiedad y la tensión de los adultos que les rodean. Sea abierto sobre sus propios sentimientos y sea un ejemplo sobre cómo lidiar con ellos, modelando comportamientos saludables y habilidades de afrontamiento.

REEVALÚE SUS EXPECTATIVAS Y ANTICIPE LOS DESAFÍOS

Es posible que los niños y adolescentes actúen de forma diferente en la escuela debido a los ajustes que tuvieron que hacer el año pasado para adaptarse al aprendizaje virtual. Anticipe cierta desorganización, olvido y ansiedad. También pueden tener niveles de irritabilidad y frustración más altos de lo que está acostumbrado. La paciencia y la compasión son la clave.

TRABAJE EN EQUIPO CON LA ESCUELA

Los maestros y los padres/cuidadores deben trabajar juntos para obtener los mejores resultados, sobre todo porque los alumnos pueden actuar de forma diferente en el hogar y en el aula. Familiarícese con las opciones de apoyo disponibles a través de la escuela de su hijo para ayudar a acomodarlo si tiene dificultades emocionales o académicas. ¡Usted es el mejor defensor de su hijo!

FOMENTE LA COMUNICACIÓN Y LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL

La confianza es importante. Su hijo necesita saber que puede acudir a usted y que realmente lo escuchará cuando lo haga. Sea curioso y haga preguntas sobre el día de su hijo, lo que ha aprendido, cómo se ha sentido, etc. - sobre todo porque los adolescentes no suelen ser los más comunicativos. Las personas que sufren mucho miedo y ansiedad pueden necesitar que se las consuele y tranquilice con frecuencia para sentirse seguras.

SEPA CUÁNDO LAS DIFICULTADES DE SU HIJO PUEDEN SER UN SIGNO DE ALGO MÁS SERIO

Los signos más comunes de los problemas de salud mental en los jóvenes son los problemas de concentración y memoria, los cambios en el apetito, la sensación de tristeza o desesperanza, la pérdida de interés por las cosas que solían disfrutar, la preocupación excesiva, la irritabilidad, los cambios en los patrones de sueño o los arrebatos de ira. Consulte nuestra hoja informativa, Identificar las señales: reconociendo los problemas de salud mental en niños y adolescentes, para obtener más información.

En [MHAScreening.org](https://mhascreening.org) puede encontrar una prueba para padres que lo ayudará a determinar si su niño o adolescente pueden tener dificultades emocionales, de atención o de comportamiento. Estos resultados pueden servir para iniciar una conversación con el médico de familia o con un profesional de salud mental de la escuela.

[MHASCREENING.ORG](https://mhascreening.org) | [MHANATIONAL.ORG/BACK-SCHOOL](https://mhanational.org/back-school)

¹Khan, F.N., Begum, M., Imad, M. (2019). Relationship between Students' Home Environment and their Academic Achievement at Secondary School Level. *Pakistan Journal of Distance and Online Learning*, 5(2), 223-234. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1266643.pdf>