

WONDERS & WORRIES

Reingreso escolar después del reciente diagnóstico de un padre



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.



Regresar a la escuela después de un cambio significativo en la familia puede generar muchas emociones en los niños. Esto puede afectar a los niños de diferentes maneras en diferentes momentos. Un día, regresar a la escuela puede resultar reconfortante, con muchas oportunidades para enfocarse en amigos y tareas escolares, mientras en otros momentos, la escuela puede sentirse extremadamente estresante y desafiante. La siguiente información revisa consejos a tener en cuenta mientras apoyas la transición de regreso a la escuela de tu hijo/a:

Conecta con el equipo de apoyo escolar:

El cambio puede afectar a un niño en muchos niveles diferentes: emocional, físico, cognitivo, espiritual y conductual. La escuela puede intensificar las reacciones de estrés, por lo que es útil planificar el reingreso con tu hijo/a.

Temas a considerar al hablar con los maestros de tu hijo/a:

EXPECTATIVAS

Averigua cuáles son las **expectativas** para cada clase y coordina un plan para el éxito modificando la carga de trabajo, según sea necesario, mientras tu hijo/a procesa esta

nueva información y se adapta nuevamente a la rutina. Discute cuáles pueden ser las necesidades específicas de tu hijo/a.

ESTRÉS Y EMOCIONES

Para ayudar a **manejar el estrés y las emociones intensas** que puedan surgir, puede ser útil tener a disposición un objeto para manipular o reconfortante

DESCANSOS ADICIONALES

Durante momentos difíciles con tratamientos, hospitalizaciones, etc., se gasta mucha energía tratando de mantener un sentido de equilibrio y tomar descansos adicionales y tiempo para jugar puede promover el afrontamiento.

Anima a tu hijo/a y al maestro/a a crear una señal **no verbal** para indicar que el estudiante puede necesitar: ayuda, tranquilidad o un descanso de la clase (y planificar dónde podría ser este descanso, como la oficina de la escuela, con la enfermera de la escuela, etc.).

CAPACIDAD PARA ENFOCARSE

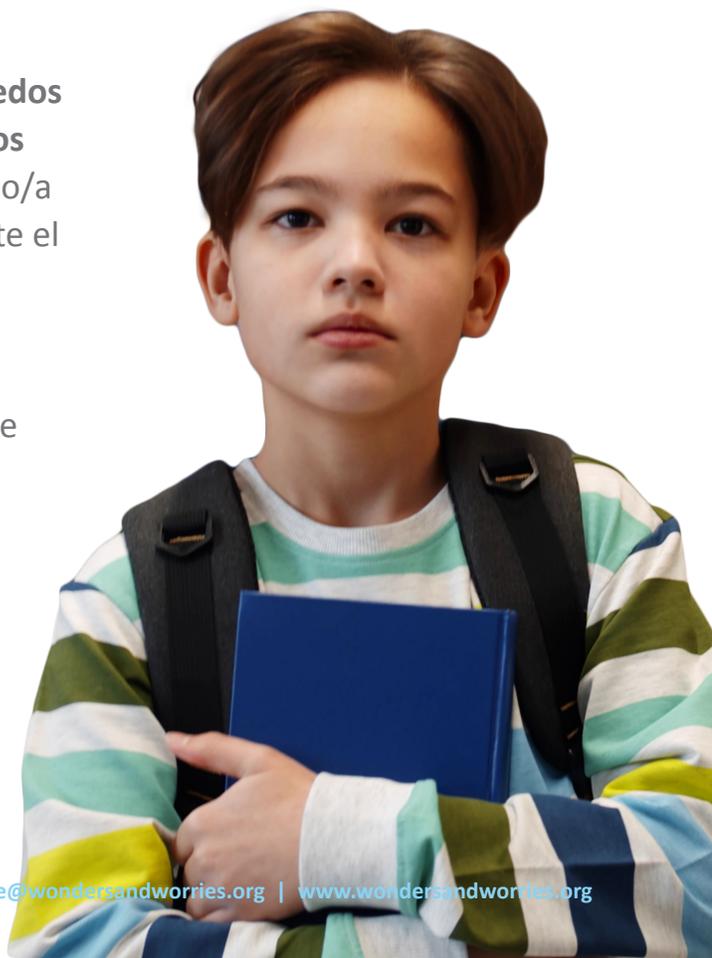
El proceso de cambio puede afectar la capacidad de un niño para concentrarse y completar tareas, por lo que es posible que necesite dedicar tiempo y energía extra a la organización y planificación. Los maestros pueden tener ideas sobre la gestión del tiempo y el seguimiento de las tareas. Para algunos niños, puede ser beneficioso tener un compañero de tareas.

MIEDOS INTENSIFICADOS

Comparte con el equipo escolar si tu hijo/a **tiene miedos intensificados acerca de la salud y seguridad de otros miembros de la familia**, y estrategias para que el niño/a pueda comunicarse en momentos apropiados durante el día escolar

COMPARTIR INFORMACIÓN

Informar a los maestros sobre información que puede ser significativa y podría afectar la capacidad de afrontamiento del niño con respect a la trayectoria de la enfermedad de los padres. Por ejemplo, sería útil que los maestros supieran sobre una próxima cirugía, un nuevo plan de tratamientos y/o cambio en la condición médica de los padres.



Planificación del día escolar:

Con tu hijo/a, escribir cómo será el día escolar. Esto puede incluir crear un horario para antes, durante y después de la escuela. Cuanto más preparado/a se sienta tu hijo/a, mayor será su sensación de seguridad. Además, antes del primer día de regreso, tener una cita de juego programada con su mejor amigo/a puede ser útil como preparación antes de entrar a un entorno con muchos amigos/compañeros.

PLAN DE MUESTRA PARA NIÑO EN EDAD ESCOLAR:

7:00 – 8:00 Desayunar, vestirse y asegurarse de que todos los suministros estén en la mochila (libros, carpetas, almuerzo, etc.)

8:00 – 8:30 Ir en bicicleta a la escuela con un amigo/a (se encontrarán en el banco cerca del parque)

8:35 – 11:45 Clases de la mañana (lectura, recreo y matemáticas)

11:45 – 12:30 Almuerzo con amigos

12:30 – 2:30 Clases de la tarde (ciencias y arte)

2:35 – 3:00 Regresar en bicicleta a casa con un amigo/a (se encontrarán frente a la oficina de la escuela para caminar hacia el estacionamiento de bicicletas)

3:00 – 3:15 Conversar con el cuidador/a de la tarde sobre los momentos positivos y bajos del día

3:15 – 4:00 Actividad favorita

4:00 – 5:30 Tarea

5:30 – 8:00 Cena, lectura y prepararse para ir a la cama.

CREAR UN GUION...

Parte del plan también implica practicar qué decir si alguien les pregunta sobre la enfermedad de sus padres. Dependiendo de la preferencia del niño/a, practicar respuestas puede ser útil, como decir: “No estoy listo/a para hablar de eso hoy”. Otra parte de esta conversación puede incluir hablar con tu hijo/a sobre el poder de poder contar su propia historia, en lugar de que las personas se enteren de otras formas.

LISTA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Habr  días que sean más difíciles que otros por diferentes razones. Habla de estos días de antemano con tu hijo/a y piensen en estrategias de apoyo que puedan reducir la sensación de estar abrumado/a. Crea una lista de estrategias de afrontamiento:

“Las personas que me quieren...”

“Lugar favorito en el que pensar...”

“_____ siempre me alegra cuando me siento triste”.

Compartir plan de afrontamiento para días desafiantes con su maestro/a (señal, dónde pueden ir para tomar un descanso, si sería útil comunicarse con un miembro de la familia, objeto reconfortante que pueden tener con ellos, etc.).

Planificar una reunión mensual con los maestros puede ayudar a mantener a todos conectados y mantener una línea constante de apoyo para tu hijo/a. Además, esto permitirá tiempo para realizar ajustes al plan que sean necesarios para maximizar el afrontamiento. Estas reuniones también brindan la oportunidad de compartir cualquier evento importante o días que sean especialmente importantes para tu familia y que puedan resultar más difíciles debido a la experiencia de enfermedad (por ejemplo, el comienzo del fútbol cuando un padre no puede estar en los juegos, la Navidad y mamá est  en el hospital, etc.).

Para conectarte con un especialista en cuidado infantil de Wonders & Worries para obtener apoyo adicional para tu hijo/a, comunícate con la línea de ayuda al helpline@wondersandworries.org.



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.