

## Información psicopedagógica para padres de familia

04.05.2020

Estimados padres de familia:

Actualmente, la situación provocada por el Coronavirus nos afecta a todos, alumnas y alumnos no pueden asistir a sus clases; y para muchos padres de familia, las actividades laborales no pueden llevarse a cabo de la manera acostumbrada. Este es un gran desafío para todas las familias, ya que las rutinas, maneras de vivir y las estructuras conocidas son quizá no funcionales en este momento.

Desconocemos el tiempo de duración para esta situación extraordinaria. Por ello, hemos recopilado una serie de consejos psicopedagógicos para ustedes:

**Cada niño, cada adolescente, responde diferente frente a situaciones agobiantes y de incertidumbre.** La mayoría de los niños y adolescentes se adaptan bien a la nueva situación y experimentan poca tensión. Algunos pueden reaccionar con miedo, estar desconcertados, nerviosos o irritados. Otros, pueden presentar síntomas físicos como: cansancio, dolor de cabeza o de estómago, falta de apetito o insomnio. Otros adolescentes reaccionan de manera incomprensiva o enojada ante esta situación extraordinaria y restrictiva; por ello, les cuesta trabajo aceptarla e involucrarse de forma positiva.

**Usted puede hacer mucho para si mismo y su hijo/hija.** Muestre una actitud positiva, tranquila y responsable en sus palabras y acciones:

- **Procure en el día a día una estructura fija para su hijo/hija** con actividades alternantes (tiempo para el estudio, el juego y para los medios digitales), horarios regulares para comidas en familia, horas fijas para dormir. Una estructura fija también es conveniente para los adolescentes. Elabore un plan del día, de la semana o en conjunto (p. ej.: con ayuda de una agenda o calendario). Esto brinda a usted también una estructura como padre o madre de familia, y limita el número de discusiones en el entorno familiar.
- **Por lo general, su hijo/hija está recibiendo actividades escolares por parte de sus maestras y maestros.** Intente establecer un tiempo fijo para estas actividades de estudio. Vincular la realidad escolar con la nueva vida cotidiana de los niños y adolescentes, les dará una mayor estabilidad. En caso de que su hijo/hija este agobiado o no logre cumplir con las tareas, responda con paciencia y en su caso diríjase al maestro o maestra correspondiente. Considere que esta situación de estudio es nueva para su hijo/hija, y eventualmente necesitará más tiempo para adaptarse, para aprender y trabajar de manera más autónoma. Asimismo, las y los maestros están ganando experiencias con la nueva forma de enseñanza, y hacen su mejor esfuerzo para adaptarse.

- **Su hijo/hija puede aprender de usted, cómo manejar esta situación difícil de manera prudente.** Hablé con su hijo, acerca de lo que le ha ayudado en situaciones difíciles. En familia, pueden recolectar lo que le hace bien a cada miembro de la familia, lo que divierte, lo que previene el aburrimiento (p.ej.: leer, jugar con la mascota, escuchar música, hablar por teléfono, moverse) y lo anotan p.ej. en una cartulina. Así, usted puede generar una variedad de posibles conductas. De igual manera, como padres vuelven a sintonizar con sus propias fortalezas y preferencias.
- **Haga hincapié en que el cumplimiento de las medidas recomendadas, como una aportación importante para la sociedad.** Con esta consciencia, será más fácil tanto para usted como para sus hijos cumplir las reglas de conducta. Reduzca los encuentros presenciales en general, entre niños y adolescentes; sin embargo, tiene la opción de facilitar el contacto con los amigos y compañeros de clase de su hijo/a, haciendo uso de los medios digitales como: el video-chat y el teléfono. Cuide el cumplimiento de las reglas de higiene; sea usted un buen ejemplo a seguir en este aspecto. Explique el significado de cada medida a seguir, acorde a la edad de su hijo.

**Manténgase informado sobre el desarrollo actual a través de páginas web serias y de buena reputación,** p.ej. la página del Instituto “Robert Koch” ([www.rki.de](http://www.rki.de) o <https://www.hessen.de/>). Con base a la información de páginas confiables, conteste usted las preguntas de su hijo/a, de forma honesta y acorde a su edad de comprensión; porque los niños tienen el derecho a saber lo que pasa en su alrededor. Pero, evite comentar la totalidad de las consecuencias posibles de dicho fenómeno, para no saturarlo y desconcertarlo. Proteja a su hijo de imágenes inquietantes o innecesarias de la televisión o de las redes socio-digitales.

En caso de que su situación familiar actual se vuelva complicada y usted desee consejo profesional, ofrecemos en el “Staatliches Schulamt” consulta de lunes a viernes, en un horario de 09:00 a las 12:00 horas en la siguiente línea telefónica:

Consulta telefónica con Psicología escolar  
Para padres de alumnas y alumnos del Schwalm-Eder-Kreis y Landkreis Waldeck-  
Frankenberg

**05622 790 456**

Les deseo mucha fortaleza, perseverancia y sensibilidad en esta situación.  
¡Sobretudo buena salud para ustedes y sus hijos!

Saludos cordiales

Gez. Stephan Uhde  
Amtsleiter