

VUELTA AL COLEGIO DE NIÑOS Y MAYORES EN UN AÑO ESPECIAL

Con una renovada energía positiva, a pesar de los problemas



La vuelta al cole ya está aquí. Y este curso escolar no será una vuelta a las aulas ordinaria ni sencilla. Al estrés típico del inicio de curso se suman este curso un alud de emociones, miedos y de dudas tras muchos meses en casa y con una pandemia que no cesa.

El principal temor es el contagio de Covid-19 al interactuar con otras personas en la escuela. Docentes, PAS, alumnos, familias... están sumidos en un mar de dudas sobre cómo se reanudarán las clases...

A eso se suma que los niños vuelven a las clases tras haber pasado más de medio año en casa, de modo que están muy desconectados de sus compañeros, profesores y rutinas. Y si otros años ya cuesta retomar los hábitos escolares o despegarse de los padres, este año puede resultar aún más difícil, provocándoles miedo y ansiedad.

¿Qué nos puede pasar a los mayores?

La vuelta al trabajo **reactiva nuestra sensación de inseguridad** y produce en nosotros reacciones y emociones diferentes. La dificultad para regularlas es normal en la situación actual. Esto puede provocarnos:

- Que extrememos las distancias y restrinjamos el contacto personal, colocándonos en un estado de **hipervigilancia**.
- Que podamos sentirnos **inquietos y preocupados** por nuestra protección o la de los demás.
- Que tengamos que revisar todos los procesos y automatismos y **reaprender otros hábitos**, lo que requerirá mayor atención, autocontrol y esfuerzo.
- Que podamos notar más **tensión emocional** al volver al trabajo.
- Los **primeros días y/o semanas**, podemos estar irritables, tener dificultad para descansar, sufrir desorden en la alimentación o cansancio.
- Durante estas semanas, todos hemos sufrido **pérdidas; por eso**, la tristeza o el abatimiento pueden aparecer.

¿Y qué podemos hacer?

- **Conocer bien los procedimientos de trabajo y resolver todas las dudas. Seguro que hay cambios.** Esto aumentará nuestra seguridad y confianza.
- **Tomarnos tiempo** para decidir, planificar acciones y dosificar esfuerzos sin exigimos demasiado al principio, facilitará la necesaria adaptación.
- **Concentrarnos en lo que sí podemos hacer.** Mantener una actitud proactiva para afrontar la nueva situación y los cambios que comportan: ¿qué puedo hacer yo?, ¿cómo puedo ayudar a los demás?
- **Estar informados** evitando la sobreinformación. La exposición continua mantiene activado el sistema de alerta y genera inseguridad.
- **Confiar en nosotros.** Seguimos haciendo bien nuestro trabajo y nuestras competencias son las mismas. Lo que es nuevo son las condiciones derivadas de esta situación a la que debemos adaptarnos.
- **Mostrar empatía**, escuchar y compartir ayudará a apoyarnos los unos en los otros. Hay que recordar el poder de la sonrisa y del sentido del humor.
- Mantener **visión de equipo**. Somos interdependientes y nos necesitamos para que todo funcione. Podemos apoyarnos mutuamente aportando cada uno nuestras capacidades. Estando vigilantes para que todos cumplamos las normas también nos cuidamos como equipo.
- **Observar lo que sentimos** para tomar conciencia de lo que necesitamos. Compartir emociones para obtener apoyo.
- **Cuidarnos.** Estar ocupados, hacer ejercicio, desconectar la mente, realizar otras actividades, alimentarnos bien y

descansar. Busca un momento del día para ti, para expresar tus emociones y relajarte.

- **Reconocer las señales de activación excesiva** como la hiperactividad, la falta de sueño o la irritabilidad. Si las reacciones persisten o empeoran contacta con profesionales.

¿Y a los pequeños, que les puede pasar?

Igual que los adultos, los niños y adolescentes pueden sentir inseguridad, vulnerabilidad, inquietud, preocupación, miedo.... Por eso es importante que vuelvan al colegio: los alumnos necesitan socializarse para desarrollar sus habilidades físicas, cognitivas y sociales. El contacto con otros niños y con los profesores es imprescindible para que progresen en sus capacidades psicomotrices, de comunicación oral y escrita, resolución de problemas, agilidad, autoconfianza, empatía, curiosidad, imaginación... También es importante que los niños y adolescentes aprendan a convivir con la pandemia y a relacionarse con los nuevos parámetros de prudencia que requiere la actual situación.

Es importante reforzar la idea de que volver a clase es positivo y tiene múltiples ventajas tanto para lidiar con sus propios miedos, incertidumbres y angustias como para facilitar la gestión de todas estas emociones y la recuperación de los hábitos escolares.

¿Qué podemos hacer desde el colegio?

Acotar el miedo: el virus no va a desaparecer y hay que aprender a vivir con él e intentar vivir con normalidad. Hay que tener claro que esta situación va para largo, así que el miedo, la incertidumbre, la angustia se van a alargar, hemos de admitirlo.

Para gestionar el alud de nuevas emociones y la ansiedad de estos días, la clave es vivir el presente. La base para facilitar la vuelta al colegio es que los adultos empiecen por controlar su miedo, por asumir que el riesgo cero de contagio no existe (ni aunque los niños se queden en casa, porque los adultos trabajan, se relacionan...) y por entender que la vuelta a las aulas es fundamental para el desarrollo de sus hijos.

Comenzar la adaptación

Además de gestionar estas nuevas emociones que acompañan la vuelta al colegio este año, también hay que seguir el proceso de adaptación escolar de cada curso: hay que ir cambiando los horarios y las rutinas a las que serán cuando empiece el curso; debemos ser motivadores y hacer de la vuelta al colegio algo ilusionante; hay que facilitar si es posible contactos con compañeros; darles la responsabilidad de preparar los materiales, la ropa y todo lo que vayan a necesitar en el futuro...

Necesitamos continuar con nuestra vida y **este retorno nos brinda una oportunidad** para recuperar nuestro bienestar. Debemos afrontar el miedo y la incertidumbre. Nuestras

fortalezas, así como lo aprendido en esta experiencia y el esfuerzo de adaptación realizado gestionando emociones diferentes y a veces intensas, pueden ayudarnos mucho.

Desde USO, ponemos a disposición de todos los centros educativos y de los docentes y trabajadores del sector el *Gabinete de Prevención de Ayuda al Docente*, para poder resolver las dudas y preguntas relacionadas con la vuelta al cole. Además, emplazamos tanto a las Administraciones correspondientes como a las direcciones de los centros educativos a que cumplan con las medidas preventivas correspondientes para garantizar la seguridad y salud de todos los trabajadores y alumnos.

Fuente: www.mutuauniversal.net

UNAS PAUTAS

0-6 años: Transmitir seguridad

Frente a los niños pequeños hay que adoptar una postura segura y transmitir tranquilidad, aunque los adultos no se sientan seguros. Si los niños ven miedo en los padres o en adultos de referencia, esto puede impactarlos a largo plazo. Recordar que la angustia también se transmite por el tono de voz, el estado de ánimo, etc.

6-12 años: Tranquilizar sin negar la realidad

En esta edad, la gestión de los miedos depende de lo que perciben en casa y de cómo procesan las informaciones que escuchan de otros niños y de lo que ven en internet o en la televisión. Se trata de dar a los chavales seguridad, de preguntarles qué necesitarían para no tener miedo de ir al colegio.

Preadolescentes y adolescentes: Transmitir información

Por lo que respecta a preadolescentes y adolescentes, en sus miedos impacta más lo que les digan los amigos que lo que les diga su padre o su madre o su profesor, pero hay que ser transparentes con ellos, explicarles qué es lo que nos genera sensación de inseguridad o por qué estamos preocupados, qué medidas de prevención han de seguir y cumplir (aunque otras familias tengan otros criterios), qué pasará si se contagian o qué protocolos ha establecido la escuela... Hay que involucrarles en la idea de que no sabemos qué va a ocurrir, que hay que convivir con esa incertidumbre, pero que mientras dure, hemos de ser bastante prudentes.



Imma Badia Campubí
Secretaria de Acció Sindical
y Salut Laboral de FEUSO