



Consejos para educadores de primera infancia durante COVID-19

REUNIRSE NUEVAMENTE

Sabemos que muchas cosas habrán cambiado cuando los niños regresen a la preescola y la guardería. Es importante recordar a los niños que muchas cosas siguen siendo iguales. Su rol como maestro creativo y receptivo es más importante que nunca. Reconozca que las cosas han cambiado y establezca un tono positivo para las cosas nuevas.

HE AQUÍ ALGUNAS MANERAS DE EXPLICAR LO QUE ES NUEVO



NUEVAS MANERAS DE DECIR HOLA Y ADIÓS

Cree una nueva manera de saludar a los niños por la mañana que sea entretenida y mantenga la distancia física—un movimiento de la mano o del cuerpo. Salude a todos los niños por sus nombres y dígalos lo contento que se siente al verlos. Al final del día, considere un saludo con la mano en vez de un abrazo.



NUEVAS MANERAS DE EXPRESAR EMOCIONES

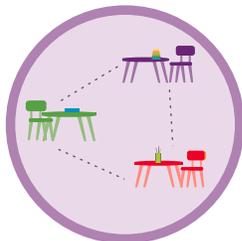
El uso de una mascarilla tapa sus expresiones faciales y puede asustar a los niños. Considere pegar una sonrisa a su mascarilla o poner un botón en la camisa con su foto. Ya que no puede depender de expresiones faciales para reconfortar a los niños, es importante explicar sus emociones.



RUTINAS NUEVAS

Después de un largo receso, es importante recordar a los niños las expectativas y rutinas de su salón de clases. Una estructura consistente ayuda a los niños a sentirse seguros y confiados de lo que sucederá luego. Haga que los niños participen en el establecimiento de rutinas nuevas para que tengan una sensación de control.

REUNIRSE NUEVAMENTE (CONTINUADO)



NUEVO ESTILO PARA SU SALÓN DE CLASES

Es posible que su salón de clases se vea distinto debido al distanciamiento físico o a nuevos requisitos de seguridad. Recuerde a los niños que su maestro y sus amigos seguirán estando allí. Quizás los juguetes y las actividades sean nuevas, pero todavía habrá risas y diversión.



NUEVAS MANERAS DE COMPARTIR

Es posible que los niños no puedan compartir juguetes o actividades en su salón de clases como lo hacían antes. Cree nuevas maneras de compartir con dibujos, cuentos y juegos como “Veo, veo”. Cree una comunidad en su salón de clases con un tablero o collage que comparta todas las tareas de los niños. Celebre todo tipo de familias.

PARA ACTIVIDADES QUE PUEDE USAR EN SU SALÓN DE CLASES

SESAME STREET EN LAS COMUNIDADES

<https://sesamestreetincommunities.org/topics/health-emergencies/>

REESTABLECER RUTINAS:

challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Rebuilding-the-Pyramid.pdf



REFERENCIAS

1. Parlakian, R. (2020) ¿Por qué la gente está usando mascarillas? ¿Por qué la gente se está tapando la cara? <https://www.zerotothree.org/resources/3211-why-are-people-wearing-masks-why-are-people-covering-their-faces/>
2. Bartlett, J Griffin, J Thomson, D. (2020) Resources for Supporting Children's Emotional Well-being during the COVID19 pandemic. <https://www.childtrends.org/publications/resources-for-supporting-childrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic>



Consejos para educadores de primera infancia durante COVID-19

CUANDO LOS NIÑOS SE PREOCUPAN

El regreso a la preescola y la guardería es una oportunidad para que los maestros hagan lo que mejor saben hacer: ayudar que los niños se sientan seguros y tranquilos a través de relaciones predecibles y receptivas.

Aunque algunos niños quizás estén deseosos de regresar, los niños que han estado en casa con sus padres a tiempo completo podrían experimentar ansiedad por separación al reabrir. Quizás también estén experimentando el trauma de enfermedad en su familia, dificultades económicas, o abuso empeorado durante la cuarentena. Además de COVID-19, la conciencia cada vez mayor de la injusticia racial a nuestro alrededor puede afectar a los niños pequeños. Puede que se sientan especialmente vulnerables y que no puedan expresar sus preocupaciones.

HE AQUÍ ALGUNAS MANERAS DE AYUDAR A LOS NIÑOS DURANTE ESTOS TIEMPOS



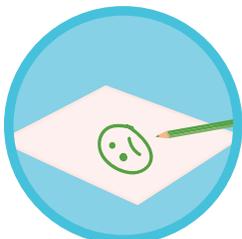
PRACTICAR LA RESPIRACIÓN

Motive a los niños a poner sus manos sobre sus barrigas e inhalar tres veces lentamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.



DISCUTIR ABIERTAMENTE

Si los cuidadores y los niños están usando una mascarilla, es difícil ver las expresiones faciales. Discutir sus sentimientos es más importante que nunca. Cuando los niños verbalizan su preocupación, contésteles tan simple y francamente como pueda.



DIBUJARLO

Motive a los niños a que dibujen lo que sienten y le pongan un nombre. Pregúnteles acerca de sus sentimientos: “¿De qué color es tu sentimiento?” “¿A qué se parece lo que sientes?” Crea una historia rotulando sus dibujos.

CUANDO LOS NIÑOS SE PREOCUPAN (CONTINUADO)



ESTIRARSE

Los estiramientos simples o posiciones de yoga enseñan a los niños cómo reducir el estrés de forma saludable. La práctica de posiciones y respiración puede mejorar la regulación emocional de un niño y darle una honda sensación de logro y empoderamiento.



RECONFORTAR A LOS NIÑOS

Si los niños ven noticias que son alarmantes o expresan preocupaciones acerca del virus, reconfórtelos explicando que los adultos están trabajando para mantenerlos seguros. Use juegos y conversaciones honestas para ayudar a los niños pequeños a que se sientan seguros y queridos.



ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA

Si cree que un niño necesita apoyo para salud mental, he aquí algunos recursos para usted y para los padres del niño:

SERVICIOS REGIONALES DE CONSULTA DE SALUD MENTAL DE PRIMERA INFANCIA

<https://www.mass.gov/early-childhood-mental-health>

INICIATIVA DE SALUD DE COMPORTAMIENTO INFANTIL

www.mass.gov/service-details/find-a-cbhi-provider

PARA MÁS RECURSOS SOBRE CÓMO CREAR CALMA EN SU SALÓN DE CLASES

ESTRATEGIAS ESCOLARES INFORMADAS POR EL TRAUMA DURANTE COVID19

www.NCTSN.org

BENEFICIOS DEL YOGA PARA NIÑOS PEQUEÑOS

www.azearlychildhood.org/resources/articles/7-benefits-of-yoga-for-young-kids/

SESAME STREET EN LAS COMUNIDADES

www.sesamestreetincommunities.org/topics/resilience/

ASOCIACIÓN PARA LA SALUD MENTAL INFANTIL EN MASSACHUSETTS

<https://massaimh.org/member-resources/covid-19-resources/>



REFERENCIAS

1. El Centro Nacional para Innovaciones del Modelo Pirámide (NCPMI), <https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/index.html>
2. <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/econ-coping-schoolstaff-factsheet.pdf>



Consejos para educadores de primera infancia durante COVID-19

CREAR RESILIENCIA EN LOS NIÑOS

Muchos de los niños que regresan a la preesuela y la guardería han pasado por situaciones difíciles. Quizás hayan visto enfermedades en sus familias e injusticias sociales a su alrededor. Además, es posible que sus padres estén experimentando estrés que afecte a sus niños. Como educador, usted puede jugar un papel importante para apoyar a los niños en momentos difíciles. Los niños crean resiliencia mediante relaciones seguras y edificantes con adultos cariñosos y mediante el crecimiento que ocurre a través de juegos y exploraciones. Su estilo tranquilo y estable sirve como modelo de la conducta que usted quiere ver en los niños.

USE LAS 3R PARA RESTABLECER LA TRANQUILIDAD

REAFIRMACIÓN

Los niños tienen que sentirse seguros, aun en momentos difíciles. Conteste sus preguntas francamente. Los temores pueden ser menos abrumadores cuando se discuten.

RUTINAS

Las rutinas diarias pueden ayudar a desactivar nuestra respuesta al estrés y promover la previsibilidad. Las rutinas del salón de clases ayudan a los niños a sentirse seguros. Deje saber a los niños cuándo está a punto de haber una transición.

REGULACIÓN

Demuestre a los niños que puede ver el mundo a través de sus ojos. Ayude a los niños a aprender cómo describir sus sentimientos y motívelos a que expresen sus emociones. Tranquilice sus respuestas al estrés a través de respirar, colorear u otros ejercicios de contemplación.

PARA MÁS RECURSOS DE RESILIENCIA

RED NACIONAL PARA EL ESTRÉS TRAUMÁTICO INFANTIL

<https://www.nctsn.org/resources/trauma-informed-school-strategies-during-covid-19>

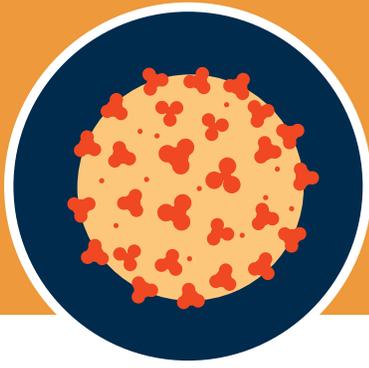
SESAME STREET EN LAS COMUNIDADES/ RESILIENCIA

<https://sesamestreetincommunities.org/topics/resilience/>



REFERENCIAS

1. Adaptado de Heather Forkey, MD. Apoyar la resiliencia de los chicos en momentos de estrés, junio de 2020.
2. Masten, A. S. (2001). Magia ordinaria: procesos de resiliencia en desarrollo. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>



Consejos para educadores de primera infancia durante COVID-19

DISCUTIR EL VIRUS CON NIÑOS PEQUEÑOS

Quizás los niños tengan preguntas o preocupaciones acerca de COVID-10. Como educador de primera infancia, usted puede ayudar a los niños a sentirse seguros dándoles explicaciones francas y directas acerca del virus y enfocándose en los que los niños pueden hacer para mantener a todos saludables. El virus ha tenido un impacto mayor en las comunidades de color y los niños quizás hayan tenido una amplia gama de experiencias en los últimos meses. Algunos de ellos podrían tener seres queridos o miembros de su comunidad que se han enfermado, mientras que otros se habrán mantenido protegidos de los efectos del virus.

HE AQUÍ ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA DISCUTIR EL VIRUS



PREGUNTE A LOS NIÑOS QUÉ HAN ESCUCHADO ACERCA DEL VIRUS.

Esto lo ayudará a abordar lo que más les preocupe a ellos. Trate de no sobrecargar a los niños con demasiada información que les haga preocuparse más



PREGUNTE A LOS NIÑOS CÓMO SE SIENTEN POR LO QUE HAN ESCUCHADO.

Déjeles saber que está bien sentir miedo o tristeza. También puede reafirmar que muchos niños y adultos tienen esos mismos sentimientos.



MOTIVE A LOS NIÑOS A SER HÉROES REDUCIENDO LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS

Explique que sus acciones pueden hacer una gran diferencia para mantener a las personas saludables en el salón de clases y en sus vecindarios. Discuta los nuevos procedimientos en su salón de clases y cómo todos jugamos un papel para mantener a la clase saludable lavándonos las manos, usando mascarillas, no compartiendo juguetes y manteniéndonos a una distancia segura de nuestros amigos.

DISCUTIR EL VIRUS CON NIÑOS PEQUEÑOS

(CONTINUADO)



DESCRIBIR EL VIRUS EN LENGUAJE SENCILLO

- El coronavirus es un nuevo tipo de virus o enfermedad. Algunos lo llaman COVID-19. Los síntomas típicamente incluyen fiebre, tos, y dificultad a la hora de respirar profundo.
- El coronavirus generalmente no enferma a los niños mucho.
- La mayoría de las personas con coronavirus pueden quedarse en casa y descansar para que se pongan mejor. Sólo un número pequeño de personas se ponen muy enfermas y tienen que ir al hospital.
- Los doctores y enfermeros trabajan mucho para ayudar a las personas que necesitan más atención

RECURSOS PARA SU SALÓN DE CLASES

SESAME STREET EN LAS COMUNIDADES—LAVARSE LAS MANOS

<https://sesamestreetincommunities.org/activities/h-is-for-handwashing/>

CÓMO APOYAR A LOS NIÑOS DURANTE COVID 19

<https://www.nctsn.org/resources/supporting-children-during-coronavirus-covid19>



REFERENCIAS

1. CDC—Cómo hablar a los niños acerca del coronavirus
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html>
2. Gurwitch R., & Brymer, M. (2020). Cómo apoyar a los niños durante el coronavirus (COVID-19). Los Angeles, CA, and Durham, NC: Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil.



Consejos para educadores de primera infancia durante COVID-19

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS CON EL DUELO Y LA PÉRDIDA

Ha habido una cantidad enorme de duelo y pérdida en meses recientes. Esto puede incluir la muerte de un pariente a causa de COVID-19 y también la pérdida de actividades y rutinas regulares. Debido a los procedimientos de aislamiento de los enfermos y los cambios a los rituales de duelo causados por la pandemia, muchos adultos y niños no han podido despedirse de sus seres queridos difuntos de la manera en que se solía hacer. Esta falta de clausura emocional puede causar dolor y pesar en los niños.

HE AQUÍ ALGUNAS MANERAS DE AYUDAR A LOS NIÑOS A SUPERAR EL TRAUMA DE PÉRDIDA



VALIDE SUS SENTIMIENTOS

Los niños se benefician de un adulto cariñoso que los escucha y reconoce que está bien sentirse triste, enojado, o solo. Ayude a los niños a rotular sus sentimientos con palabras o dibujos. Use lenguaje claro.



OFREZCA AMOR Y APOYO

Recuerde a los niños que se les quiere. Reafirme que los adultos a su alrededor los cuidarán.



SIGA CON LAS RUTINAS

Es posible que la estructura, apoyo y conexiones en la preescola o guardería sean tranquilizadores para los niños. Volver a rutinas predecibles ayuda a los niños a manejar emociones complejas.

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS CON EL DUELO Y LA PÉRDIDA (CONTINUED)



CREE RECUERDOS

Ayude a un niño a encontrar o hacer un objeto que lo conecte con su ser querido y que le dé recuerdos felices. Haga que un niño traiga una foto de su ser querido y que la describa a la clase. Diga a los niños que el recuerdo de un ser querido vivirá en los corazones de todos.



PERMISO PARA SENTIRSE FELIZ

Para muchos niños, el dolor puede interrumpirse cuando comienzan a sentirse felices nuevamente o cuando se están entreteniendo. Estos cambios emocionales son una parte normal del proceso de duelo.

RECURSOS PARA SU SALÓN DE CLASES

SESAME STREET EN LAS COMUNIDADES: DUELO

<https://sesamestreetincommunities.org/topics/grief/>

NCTSN: CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS QUE EXPERIMENTAN SEPARACIÓN TRAUMÁTICA O DUELO

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/helping_children_with_traumatic_separation_or_traumatic_grief_related_to_covid19.pdf

RECURSOS DE DUELO Y PÉRDIDA DE MASSAIMH:

<https://massaimh.org/member-resources/grief-and-loss-resources/>



REFERENCIA

Cohen, J., Goodman, R., Kliethermes, M. D., & Epstein, C. (2020). Cómo ayudar a los niños que experimentan separación traumática o duelo asociada a COVID-19. Los Angeles, CA, and Durham, NC: Centro Nacional para el Estrés Traumático Infantil.



Consejos para educadores de primera infancia durante COVID-19

MANEJAR SUS EMOCIONES A TRAVÉS DE AUTOCUIDADO

Estos son momentos difíciles rodeados de una gran incertidumbre. Reconozca que esta es una situación nueva para todos y que, como educador, usted necesita ayuda para reflejar sobre sus propias emociones y así poder responder efectivamente a los niños. Usted tiene el conocimiento y la experiencia para ayudar a los niños a navegar estos retos. Usted sabe como pensar creativamente, estimular a los niños, y motivarlos a que crezcan y aprendan.

USE SUS ABC PARA REGULAR SUS PROPIAS EMOCIONES

AUTOCONCIENCIA

Tome un tiempo para consultarse a sí mismo y entender qué es lo que le causa estrés. ¿Está la conducta de un niño sacándolo de sus casillas? ¿Se siente menos confiado? ¿Cómo reacciona su cuerpo—falta de aliento o corazón acelerado?

BALANCE

En un momento difícil, respire profundo o haga una pausa. Si sabe que tiene una situación difícil por delante, trate de prepararse de antemano. Practique autocuidado constantemente a través de ejercicio, contemplación, reposo y actividades que usted disfrute.

CONEXIÓN

Recuerde que no está solo. Haga una lista de personas que lo apoyan y comuníquese con ellas. Haga una caminata físicamente distante con un amigo. Aparte un tiempo para reflejar y conectarse con colegas o amigos.

RECURSOS DE AUTOCUIDADO

ESTRATEGIAS ESCOLARES INFORMADAS POR EL TRAUMA DURANTE COVID-19

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/taking_care_of_yourself.pdf

AUTOCUIDADO SEGÚN EL MODELO PIRÁMIDE

https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Pandemic_Supporting-Yourself_tipsheet.pdf



REFERENCIA

Adaptado de Heather Forkey, MD. Apoyar la resiliencia de los chicos mediante la regulación del cuidador, junio de 2020.

Spanish
06/30/2020