

Bienestar Familiar y Vuelta a Clases 2020



Boston
Children's
Hospital

Center on Media
and Child Health





Boston Children's Hospital

Center on Media and Child Health

¡Conéctese con nosotros!

cmch@childrens.harvard.edu

www.cmch.tv



© Boston Children's Hospital 2020.

Todos los derechos reservados.

Para permisos, contactar a

The Center on Media and Child Health
(Centro Medios Digitales y Salud Infantil)

300 Longwood Avenue, Mail stop: CMCHBCH3186

Boston, MA 02115

cmch@childrens.harvard.edu

617-355-5420

El Centro de Medios Digitales y Salud Infantil del Boston Children's Hospital es una entidad educativa que trabaja para ofrecer información de salud cuidadosamente investigada. Toda la información que se incluye en esta guía es solo para propósitos educativos. Para consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos consulte con su proveedor de atención médica.

Qué encontrará aquí

Bienvenidos.	4
Aprendizaje.	5
Trabajo y Educación Escolar.....	11
Rutinas Diarias.....	13
Salud.	15
Recursos para Padres.....	20

Michael Rich, MD, MPH
Kristelle Lavalley, MA
Jill R. Kavanaugh, MLIS, AHIP

Para acceder a una lista completa de referencias, visite:
<https://cmch.tv/special-features/back-to-school/>



¡Bienvenidos!

¡Vuelta a Clases! Algo que siempre fue un momento de entusiasmo y nervios teñido de cierta nostalgia por la libertad del verano que termina, en 2020 es algo desconocido. Muchos niños y padres no saben cómo será la escuela este otoño, cuan bien funcionará, cuánto durará, cómo cambiará (si es que lo hace) o si se sentirán seguros y preparados para aprender en el entorno educativo que su escuela ofrece. Es un tiempo de confusión y preocupación, desconfianza y ansiedad.

En marzo 2020, las escuelas cerraron por tiempo indefinido debido a la pandemia, y eso afectó al 90 % de la población estudiantil mundial. [1] Muchas escuelas de los Estados Unidos, al creer que el cierre sería temporal, brindaron muy poca o nada de orientación por varias semanas. Cuando estuvo claro que no volverían a la normalidad, las escuelas se esforzaban en encontrar soluciones y al mismo tiempo intentaban proporcionar equidad, acceso de los estudiantes a las herramientas de aprendizaje y la logística necesaria para cambiar al aprendizaje a distancia. Considerando el enorme alcance de este desafío, no nos sorprende que en muchos casos la asistencia a clase haya sido irregular, y fue complicado motivar a los estudiantes. El 56 % de los adolescentes estaban preocupados por mantenerse al día con la tarea para el hogar mientras asistían a las clases remotas. [2] Al preguntarles: «¿Hasta qué punto te preocupa cómo COVID-19 afectará su año escolar?», casi el 72 % de los adolescentes respondieron «mucho». [3] Los adolescentes han estado pasando más tiempo en las redes sociales que antes de la pandemia, 48 % durante más de 5 horas por día. [3] Con el COVID-19, la preocupación de los padres por el tiempo que sus hijos pasan en línea y por el contenido que miran y comparten allí se ha ampliado. Este otoño, la ansiedad normal acerca de nuevos maestros, compañeros y escuelas, se intensificará debido a la incertidumbre relacionada con el aprendizaje a distancia y los riesgos de propagar la enfermedad.

Las recomendaciones sólidas para atravesar la pandemia de forma segura están en constante evolución, y muchas escuelas aún están desarrollando sus planes para el semestre de otoño. Dado que ni las recomendaciones de salud pública ni las estrategias educativas están estandarizadas, no podemos ofrecer una guía universal para el regreso a la escuela. Sin embargo, sí sabemos que 1) los planes escolares para 2020 incluyen un mayor uso de dispositivos y plataformas digitales y 2) los usos educativos de pantallas interactivas deberán competir por la atención con el entretenimiento y las redes sociales.

Con base en las dos décadas de investigación sobre las pantallas y la educación, y ampliando los principios esenciales de la Guía Digital para el Bienestar Familiar, examinaremos juntos lo que sí sabemos sobre los medios digitales educativos o de distracción y sobre los medios digitales con potenciales no saludables. Profundizaremos e intentaremos extrapolar a partir de lo que sabemos hoy para ayudarle a ser resiliente y astuto. A medida que avance el año académico 2020-2021, estaremos preparados para ofrecerle la mejor información y estrategias para que mantenga el bienestar de su familia.

Comparta esta información con sus amistades, los amigos de sus hijos, sus familiares o cualquier otra persona que usted sepa que está intentando criar y educar a futuros líderes saludables, felices y amables. Envíenos sus observaciones, preguntas e ideas mientras transitamos el año, y haremos todo lo posible para responderle rápidamente, y con información centrada en la familia y proyectada hacia el futuro.

Aprendizaje



Desde el nacimiento, los niños están en constante aprendizaje. Aprenden de sus alrededores, de las experiencias y de las personas que son parte de sus vidas. Aunque el año escolar que comienza está lleno de incertidumbres, algo que sí sabemos es que el aprendizaje no se suspenderá. Ya sea que su hijo/a regrese a las aulas, al aprendizaje a distancia o ambos, usted puede tener la seguridad de que continuará con su educación. Como aconsejó el autor Mark Twain: «No permita que la escuela [de su hijo/a] interfiera con su educación». En esta

sección, analizaremos las mejores maneras de apoyar el aprendizaje de sus hijos, tanto en el aula como en línea, o una mezcla de ambas modalidades. Hemos respondido a sus PRINCIPALES preguntas basándonos en evidencias, que combinan la investigación científica sobre el aprendizaje digital con el conocimiento y la experiencia de los educadores y médicos clínicos de nuestro equipo, y usted podrá luego aplicar esto a las necesidades, los valores y la estructura de su propia familia.



Si la escuela de sus hijos ofrece clases en persona, ¿qué cambios hizo la escuela para ayudar a garantizar la seguridad de los estudiantes y maestros mientras se encuentren allí?

Las escuelas que ofrecerán las clases en los campus están reestructurando sus aulas y edificios para ayudar a prevenir la propagación del coronavirus. Aunque muchas de ellas aplicarán los cambios constantes de las guías que establecen los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, puede ser útil conocer las estrategias específicas que la escuela de sus hijos implementará para garantizar la seguridad, y eso podría ayudar a su niño/a o adolescente a sentirse mejor acerca del comienzo del año escolar. [4]

Ya sea que su hijo/a comience pre-K o el primer año de la escuela secundaria, muchas escuelas están manteniendo a sus estudiantes y familias informados a través de la publicación de novedades en las páginas web o de boletines informativos. Asegúrese de leer las novedades que las escuelas ofrecen y de hablar con su hijo/a sobre las nuevas políticas y normas. Algunos de los cambios más importantes para prepararse son:

Lavado de manos: Las investigaciones demuestran que lavarse las manos varias veces al día es crucial para evitar la propagación de COVID-19. [5] Una buena regla es limpiarse las manos con un desinfectante que tenga al menos un 75 % de contenido de alcohol, o lavarse las manos con agua y

jabón por al menos 20 segundos cada vez que un niño/a cambia de lugar o de actividad; al salir de la casa, al llegar a la escuela, cuando cambia de aula, antes y después de almorzar, etc. A pesar de que muchos niños y adolescentes entienden la importancia del lavado de manos adecuado, a los niños más pequeños puede costarles más. Haga que sus hijos vean alguno de los divertidos videos en línea que están orientados a enseñar a los niños pequeños cómo lavarse las manos a través de juegos, música y bailes.

Uso de mascarillas: Uno de los desafíos más grandes que puede afrontar su hijo/a es el requerimiento de usar una mascarilla en la escuela. Los doctores nos recomiendan ser pacientes, tranquilizadores y divertidos a la hora de hacer que los niños se acostumbren a las mascarillas. [6] Haga que su hijo/a use la mascarilla antes del inicio de clases, para que no tenga que enfrentarse a tantas cosas nuevas al mismo tiempo. Puesto que las mascarillas ahora son necesarias, es una buena idea que los niños incorporen el hábito de usarlas en público, al igual que cuando se ajustan el cinturón de seguridad o se colocan el casco en la bicicleta.

Los niños más pequeños tal vez se sientan inseguros o temerosos al no poder ver el rostro completo de las personas, así que asegúrese de tranquilizarlos si se angustian, y tenga paciencia hasta que ellos se acostumbren a ver las mascarillas en los demás, así como en ellos mismos. Para los niños más grandes, haga que el uso de la mascarilla sea divertido y permítalos decorarlas como a ellos les guste. Siga los consejos sobre cómo usar una mascarilla correctamente, en especial los consejos para retirarse la mascarilla de manera segura. [7] También aprenda cómo lavar las mascarillas reutilizables. Compre o confeccione mascarillas adicionales, así sus hijos tendrán una unidad extra para llevar a la escuela, y también para que tengan una mascarilla limpia cada día. Los niños tienen una empatía natural y fuertes sentimientos de preocupación desinteresada por los demás, así que recuérdelos que usar la mascarilla no solo los protege a ellos, sino también a sus amigos, familias y maestros.

Distanciamiento: Es probable que las escuelas exijan que los estudiantes practiquen el «distanciamiento social», tanto dentro del aula como en el patio de juegos. Aunque algunas escuelas pueden, por motivos de espacio, reducir la distancia necesaria, su hijo/a debería intentar mantenerse a 6 pies (2 metros) de distancia de manera automática, al igual que cuando se ajusta el cinturón de seguridad, hasta que los contagios disminuyan. A pesar de que al principio puede ser complicado para los niños mantener la distancia social, usted puede ayudar explicándoles de manera clara y simple que dejar un espacio extra entre ellos mismos y los demás ayudará a evitar la propagación del coronavirus. Los niños y adolescentes están al tanto de los beneficios; las dos motivaciones principales para practicar el distanciamiento social son «no quiero que los demás se enfermen» y «se trata de responsabilidad social». [8] Dicho eso, los niños pequeños y los adolescentes pueden tener dificultades con el concepto del distanciamiento social, así que enseñe a sus hijos la importancia de dejar distancia entre ellos y los demás durante estos tiempos.

Socialización: El «distanciamiento social» se ha convertido en un término habitual para algo que en realidad es el «distanciamiento físico», o mantenerse a 6 pies de distancia de los demás. La conexión social es lo que los niños logran naturalmente en la escuela, y el aprendizaje socio-emocional que resulta es quizás el aprendizaje más importante que



obtienen allí. Esta es su primera oportunidad para funcionar como personas dentro de la sociedad y fuera del círculo familiar y es donde ellos van definiendo quiénes son y cómo se comportarán en el mundo. Así que el «distanciamiento social» debería significar «conexión social con distanciamiento físico», de lo contrario, los jóvenes lo ignorarán.

Tal vez, en alguna ocasión usted y su hijo/a podrían hacer una visita con distanciamiento físico y usando mascarillas, o realizar una visita de video por la escuela antes del primer día de clases. Su hijo/a podrá ver cómo los escritorios están separados, dónde encontrar desinfectante de manos y qué nuevas reglas se implementarán en el comedor, la cafetería, el patio de juegos o el campus. No tenga miedo de hacer preguntas al personal de la escuela, en especial si le preocupan las medidas de seguridad y cómo su hijo/a y sus compañeros podrán cumplir con las nuevas normas.

También recuerde hacer preguntas sobre cómo retirar un libro de la biblioteca, si se realizarán actividades «prácticas» como arte y deportes y cómo serán o si existen reglas para compartir fotos relacionadas con la escuela en las redes sociales. Esas preguntas pueden ser generales o muy específicas para las necesidades de sus hijos, en especial si tienen necesidades médicas, emocionales o relacionadas con el aprendizaje.



¿Qué dispositivos y programas usa la escuela, y qué necesitarán los estudiantes en casa?

Algunas escuelas quizás no usen tecnología, y si su hijo/a o adolescente regresa al entorno físico, es posible que esas normas sigan vigentes. Otras escuelas integran la tecnología a las lecciones diarias, y algunas incluso animan o esperan que los estudiantes usen sus propios teléfonos o tabletas escolares para completar trabajos y colaborar con los compañeros. Asegúrese de que sus hijos sepan qué es lo que se espera de ellos; desde qué cosas pueden llevar a la escuela y que cosas no, hasta las reglas de la escuela para el uso de dispositivos, tanto en la escuela como en el hogar.

Si su hijo/a asistirá a clases por tiempo completo o parcial, asegúrese de preguntar cómo será el plan educativo si la escuela necesitara cerrar debido a preocupaciones por el COVID-19 o si su hijo/a necesita estar en cuarentena por exposición al virus. Pregunte qué dispositivos y *software* son necesarios y si habrá oportunidades para probarlos antes de un posible cierre. Si la escuela de sus hijos elige un programa híbrido, con ciertas clases en persona y algo de aprendizaje a distancia, reúnase con los maestros de sus hijos o con el orientador académico (especialmente si sus hijos están comenzando en una escuela nueva en la que aún no los conocen). Los niños aprenden de manera diferente y lo mejor es la enseñanza en persona, donde los maestros pueden determinar el nivel de comprensión de cada estudiante y los niños pueden pedir ayuda.

En un estudio reciente se encontró que muchos hogares carecen de acceso a internet y/o los dispositivos necesarios para que los estudiantes tomen las clases en línea y completen las tareas asignadas. [9] Si su familia no tiene acceso a un dispositivo necesario o a internet de banda ancha en el hogar, asegúrese de que la escuela y los maestros de su hijo/a lo sepan antes del inicio. Quizás su hijo/a podría recibir un dispositivo de la escuela, un punto de acceso portátil de WiFi o lecciones modificadas para que pueda completar los trabajos de clase necesarios y aprender todo el material asignado con las herramientas que tiene disponibles.

Para los estudiantes que asistan a las clases remotas, asegúrese de que tanto usted como su hijo/a entienden, probaron y dominan los procesos para iniciar sesión en las clases en línea, para completar tareas y para recibir comentarios. Las escuelas ofrecerán esta información junto con las instrucciones para saber cómo descargar, configurar y usar cualquier programa o aplicación necesarios. Si algo no está claro para usted o su hijo/a, no dude en contactar a la administración de la escuela o al sector de tecnología para pedir ayuda. Una vez que usted y su hijo/a sepan y tengan todo lo necesario, configure las plataformas requeridas con su hijo/a y tome nota de la información de acceso.



Esto será de ayuda si olvidan una contraseña, y también permitirá que usted pueda ayudar mejor a su niño/a o adolescente a lo largo del año escolar. Muchas plataformas cuentan con portales para padres u otras funciones que los padres pueden usar para permanecer atentos y poder ayudar al progreso de sus hijos. Pregunte a los maestros o a la administración de la escuela sobre otros recursos gratuitos que puedan estar disponibles.

Ayude a que sus hijos se sientan cómodos al usar las funciones de los dispositivos y plataformas. Puede lograrlo al mirar tutoriales en línea junto a su hijo/a y probar funciones como silenciar el audio y ajustar las configuraciones de la cámara y el volumen antes de usarlos. Si es posible, disponga un lugar de trabajo tranquilo para que su hijo/a pueda asistir a sus clases en línea. Si su hogar tiene mucho movimiento (o simplemente hay ruido), procure que su hijo/a use auriculares con un micrófono, para que pueda escuchar la lección con claridad.

Finalmente, una vez que su hijo/a tenga su esquema de clases, arme y use un calendario para no pasar accidentalmente por alto las lecciones o sesiones de clases. También puede usar un calendario físico, un tablero, una pizarra, una aplicación o una notebook.

En general, lo más importante es establecer las expectativas del hogar con respecto al aprendizaje en línea. Algunas preguntas para formular a los maestros de sus hijos son:

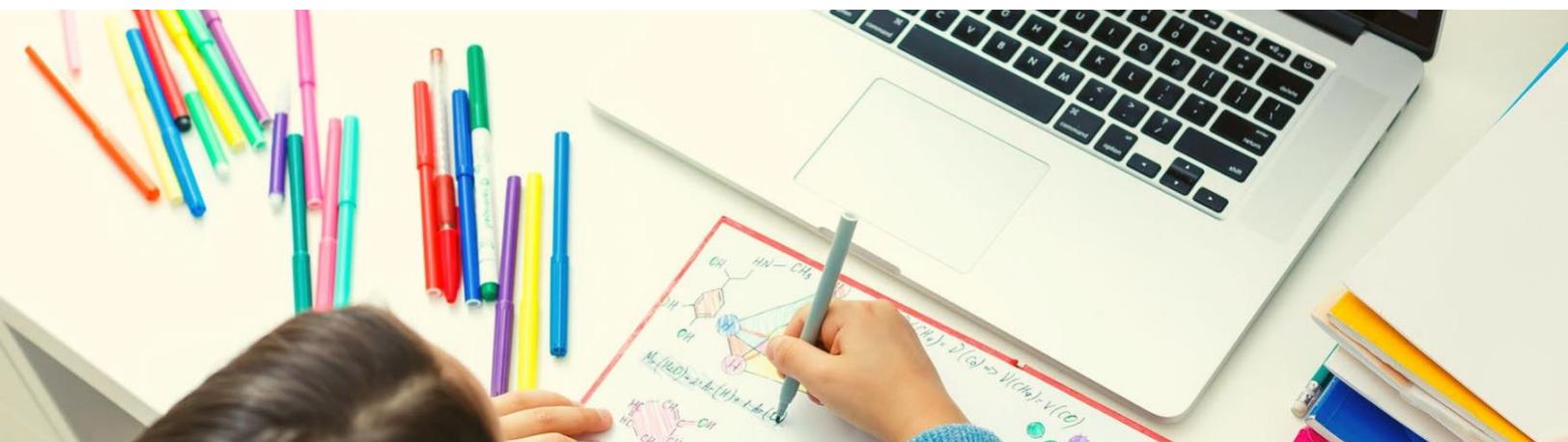
- ¿Cuánto tiempo se espera que estén en línea a lo largo de su jornada escolar?
- ¿Deben asistir a todas las sesiones en línea?
- ¿Pueden reemplazar el trabajo independiente (como leer o escribir) por algunas sesiones en línea?

¿Qué herramientas están disponibles para la comunicación directa con los maestros de mis hijos?

Los maestros de sus hijos seguramente le dirán cuál es la mejor manera de estar en contacto con ellos, ya sea por teléfono, correo electrónico, un portal web de la clase o al organizar una reunión en persona con mascarillas y distancia física. También infórmeles sobre la manera en que ellos pueden contactarse con usted cuando tengan preguntas o dudas sobre su hijo/a.

A medida que el año escolar avance, pregunte a los maestros de sus hijos cómo le está yendo a su

hijo/a, tanto en lo académico como en lo social. En relación con la tecnología, asegúrese de que su hijo/a utilice los dispositivos, las aplicaciones y los programas del modo en que los maestros esperan que lo haga, como herramientas para ayudar al aprendizaje. Conocer las metas que los maestros proponen para el año escolar y sus planes para guiar a los estudiantes a cumplirlas puede hacer que sea más fácil para usted ayudar con la tarea escolar de sus hijos y enseñarles a usar la tecnología en casa.



¿Cómo puedo ayudar a mantener a mis hijos concentrados en sus tareas escolares o tareas para el hogar?

Muchos niños (y adultos) de todas las edades se distraen con la «tecnoferencia» o las «multitareas digitales», como cuando miran videos, conversan en las redes sociales o navegan por la web al mismo tiempo que hacen su tarea para el hogar. [10] Aunque es posible que no se den cuenta, usar los medios digitales que no están relacionados con la tarea para el hogar (como mirar videos de música en línea) realmente provoca que les tome más tiempo finalizar, que cometan más errores y que recuerden menos sobre el material.

Cuando su hijo/a esté en una clase en línea, ayúdele a mantener la concentración y designe un «área escolar» tranquila donde puedan prestar atención a la lección que se enseña sin ver ni escuchar las distracciones del entorno.

Esto también ayudará a sus compañeros, ya que podrán concentrarse más en el maestro/a sin preguntarse qué está sucediendo en la pantalla de otro compañero.

Fuera de las lecciones virtuales, el trabajo de clase y/o la tarea para el hogar puede realizarse en un lugar común, como la cocina, donde usted pueda supervisar el trabajo de su hijo/a y el uso de los medios digitales. Esto le permitirá ayudar a que ellos se mantengan en la tarea y a estar disponible para responder a sus preguntas.

Trabajo y Educación Escolar



¿Cómo puedo ayudar con el aprendizaje remoto de mis hijos si tengo que trabajar?

Trabajar cuando hay un niño/a estudiando en casa implica nuevos desafíos, pero hay formas en que usted puede prepararse y preparar a su familia para este nuevo año escolar.

Haga que la familia esté en la misma

sintonía. Realice un plan familiar para el trabajo y la escuela. Esto incluye estar conectados y seguros si es que usted necesita trabajar fuera de la casa mientras su hijo/a de mayor edad toma clases remotas. Procure que cada miembro del hogar pueda determinar fácilmente cuándo se usarán videos o servicios de transmisión de video.

Arme un calendario familiar semanal y póngalo en una ubicación central, o utilice una aplicación de calendario familiar, para que todos puedan estar al tanto de las necesidades de los demás.

Comunicación con los empleadores y los

maestros. Hable con su jefe sobre sus horarios, y conozca cuánta flexibilidad se ofrece y qué recursos están disponibles.



Para muchos padres que son trabajadores esenciales hay servicios disponibles de cuidado de los niños, y su empleador tal vez puede ponerlos en contacto con usted. Tenga una conversación con los maestros de sus hijos sobre su situación laboral. Si su hijo/a asistirá a la escuela una parte de la semana en un programa híbrido, pida que su hijo/a sea colocado en un grupo en el que su aprendizaje en persona se ajuste mejor a su horario laboral. Pregunte qué herramientas ofrece la escuela que puedan ser de ayuda para mantenerse al tanto de lo que esté sucediendo, incluso mientras mantiene su trabajo.

Determine las necesidades tecnológicas.

Asegúrese de que en su hogar tengan los dispositivos y la banda ancha en línea necesarios para que usted y sus hijos puedan trabajar y aprender de manera remota, y procure que sus hijos puedan operar por su cuenta y con facilidad los dispositivos en caso de que usted no esté disponible debido a su trabajo. Compruebe su conexión a internet para ver si soporta varias llamadas de video o servicios de

transmisión de video (*streaming*) al mismo tiempo. Si no es así, informe a su empleador y a la escuela de sus hijos; ellos tal vez puedan brindarle las herramientas tecnológicas necesarias y acomodar los horarios para que la conectividad a internet sea confiable y estable.

Construya su burbuja. La crianza es una tarea importante y complicada, pero incluso en una pandemia, no puede realizarse de manera aislada. Todos nos necesitamos mutuamente, y existen muchas formas en las que podemos estar disponibles para ayudarnos unos a otros. Tómese el tiempo para pensar sobre lo que usted necesita, sobre lo que las personas en su vida necesitan y sobre cómo todos ustedes pueden ayudarse mutuamente de manera colectiva. Si es posible, fije fechas de juego virtual, cuidado de los niños rotativo, o supervisión remota de los niños con las familias que usted conoce y en las que confía. No dude en pedir ayuda cuando la necesite, teniendo presente que todos tendremos que atravesar esta pandemia, este año laboral y este año escolar, pero será necesario que todos trabajemos juntos para que la experiencia sea exitosa.

Rutinas Diarias



¿Qué debo saber sobre las rutinas diarias?

Crear y mantener rutinas durante la pandemia ha sido un desafío para muchas familias. Los horarios de verano suelen tener reglas más relajadas acerca del uso de los medios digitales, los horarios para dormir y las actividades. El inicio de un nuevo año escolar es un gran momento para volver a establecer los ritmos y las expectativas del hogar. Comience aproximadamente una semana antes del inicio de clases y ayude a sus hijos a levantarse a una hora que les dé tiempo para desayunar, cepillarse los dientes y llegar a la escuela a tiempo, ya sea que viajen a una escuela física o a su espacio de aprendizaje remoto en casa.

Esto significa que ellos también necesitarán comenzar a irse a dormir a una hora que les permita descansar lo suficiente, dejar de usar las pantallas una hora antes de ese momento, asegurarse de que las lecturas de verano asignadas se cumplan y hacer algo de ejercicio físico durante el día.

Para el año escolar, usted puede decidir que sus hijos tienen permitido usar los medios digitales de entretenimiento, como la TV y los juegos de video, durante los fines de semana, pero no durante la semana, o puede decidir tener horarios sin pantallas, o incluso días, al contar con un plan sobre los medios digitales.

Debido a que las actividades extracurriculares como los deportes en equipo, los clubes escolares o pasar tiempo con amigos tal vez ya no sean una opción para sus hijos durante la pandemia, procure permitir cierta flexibilidad en estas reglas. Por ejemplo, puede permitir que sus niños tengan tiempo extra de juego en línea con los amigos, compartir cosas a través de las redes sociales o usar las conversaciones de video para compartir comidas con los familiares o amigos a la distancia.

Asegúrese de tener tiempo para jugar y hacer actividad física. Jugar es importante para el desarrollo social, emocional y físico de los niños en todas las edades. Fomente el tiempo al aire libre a diario, ya sea en el patio trasero o con un paseo caminando o en bicicleta por el vecindario. Procure que sus niños tengan tiempo suficiente para el juego libre e imaginativo como perseguirse por un circuito de obstáculos improvisado o armar un rescate como lo haría su superhéroe favorito. Aunque los planes, los horarios y las rutinas ayudan a los niños (y a toda la familia) a que se mantengan productivos y felices, también es muy importante asegurarse de tener tiempo sin horarios ni estructuras que pueda usarse para dar lugar a la imaginación y la creatividad de sus hijos.

Disponga e intente mantener rutinas de juego y tareas en el hogar, y pónganse de acuerdo como familia sobre las consecuencias justas para los incumplimientos. A pesar de sus mejores esfuerzos, las rutinas pueden alterarse durante la pandemia, así que mantenga tantos rituales de familia como sea posible. Los rituales son tradiciones familiares que crean un fuerte vínculo entre los miembros de la familia y pueden ayudar a aumentar la resiliencia en los niños. [11] Cenar en familia, pasear al perro o ponerse apodosos graciosos son algunos ejemplos de tradiciones que su familia puede implementar.



Salud



¿Qué debo saber respecto a la salud de mis hijos?

Acceso a los Alimentos. La inseguridad alimentaria sucede cuando no hay suficiente dinero para comprar comida para todos los miembros de una familia. [12] Más de 30 millones de niños en los Estados Unidos reciben el almuerzo en las escuelas, y 13 millones reciben el desayuno en las escuelas. [13-14] El cierre de las escuelas significó que algunos niños y adolescentes no tuvieron ningún desayuno ni almuerzo; sin embargo, muchas escuelas aún ofrecen comidas para llevar. Si su hijo/a estará aprendiendo a distancia, averigüe si su escuela ofrece comidas para llevar.

Si no hay comidas disponibles para su hijo/a, investigue sobre los programas WIC (para niños hasta 5 años), *food stamps* y bancos de alimentos en su área. Los niños que no reciben comidas saludables y nutritivas y que no hacen ejercicio tienen dificultades de aprendizaje.

Aumento de Peso. Los niños tienden a aumentar de peso durante el descanso escolar de verano, especialmente los niños de hogares con menores ingresos. De manera similar, el tiempo lejos de la escuela durante la pandemia también puede contribuir al aumento de peso. [15-17]



Intente ofrecer a sus hijos alimentos y snacks saludables y agua o leche, y procure que puedan hacer ejercicio. Si no hay espacio al aire libre para que sus hijos jueguen de manera segura, considere las actividades adentro como bailar con su música preferida, hacer juegos físicos como perseguirse y atraparse o buscar videos en línea para practicar alguna disciplina, desde yoga hasta rutinas de cardio. Aunque muchos niños pueden fácilmente elegir el uso de los medios digitales como su actividad de esparcimiento, intente combinar actividades divertidas y energéticas que no incluyan pantallas.

Sueño. Dormir lo suficiente es un factor importante en el éxito escolar de los niños. La *National Sleep Foundation* (Fundación Nacional para el Sueño) sugiere lo siguiente: [18]

Niños en edad pre-escolar (de 3 a 5 años): 10 a 13 horas de sueño por noche

Niños en edad escolar (de 6 a 13 años): 10 a 11 horas de sueño por noche

Adolescentes (de 14 a 17 años): 8 a 10 horas de sueño por noche

Incluso si sus hijos tienen suficientes horas de sueño, es importante determinar si tienen un descanso de calidad. Las mentes jóvenes necesitan rutinas de sueño para desarrollarse, crecer y aprender, y los medios digitales pueden contribuir a los problemas de sueño en niños y adolescentes. Cuando los niños tienen una TV, un teléfono inteligente o una tableta en sus habitaciones, son más propensos a dormirse más tarde y por menos horas, suelen despertarse durante la noche. [19] Estos tipos de patrones de sueño deficiente pueden contribuir a los problemas de aprendizaje y de desempeño escolar. [20]

Puede ser aún más complicado este año con tantos de nosotros usando las pantallas más de lo habitual, pero intente comenzar con los hábitos saludables de sueño antes de iniciar el año escolar. Para lograr que sus hijos tengan el mejor sueño posible, procure que ellos hagan lo siguiente:

- Dejar de usar todas las pantallas al menos una hora antes de irse a dormir
- Dormirse sin escuchar música ni mirar videos en sus dispositivos
- Usar la alarma de un reloj real (¿los recuerda?) en lugar de usar el teléfono
- Cargar el teléfono/*laptop*/tableta fuera de la habitación durante la noche



Depresión y Ansiedad. Antes de la pandemia, muchos niños y adolescentes ya padecían problemas de salud mental: 7.1 % de los niños entre 3 y 17 años tenían ansiedad, 7.4 % tenían un problema de comportamiento y 3.2 % tenían depresión. [21] Con las escuelas cerradas, los niños y adolescentes no tienen acceso a sus sistemas o amistades de ayuda, maestros, orientadores y consejeros escolares. Debido a la situación particular del COVID-19 y la alteración de las estructuras y rutinas, es habitual que los niños y adolescentes se sientan preocupados, sin ánimo, tristes y asustados. [22]

Más allá de si su hijo/a tiene antecedentes de problemas de salud mental o no, es importante estar atentos para observar cómo la pandemia puede afectar negativamente su modo de pensar, sentir y comportarse. Estudios iniciales de China, donde el virus se sufrió por primera vez, destacan que, mientras que los niños pequeños entre 3 y 6 años experimentaron síntomas leves como inseguridad, dificultades para prestar atención e irritabilidad, los adolescentes se vieron más afectados— 43.7 % sufrieron depresión y 37.4 % padecieron ansiedad. [23-24] Aunque de manera menos frecuente, los padres deben ser conscientes de que los niños y adolescentes que están pasando por la pandemia se enfrentan a un riesgo mayor de sufrir Trastornos de Estrés Post-Traumáticos. [25]

Como los niños están pasando más tiempo con sus dispositivos durante la pandemia, son más vulnerables al ciberacoso (intimidación en línea). Es importante recordar que los adolescentes que se identifican como LGBTQA+ y los jóvenes de color son más propensos a las intimidaciones debido a su identidad o raza. [26-27]

Aunque aún están en curso las investigaciones sobre los efectos que tendrá la pandemia sobre la salud mental de los niños, preste atención a cómo se siente su niño/a o adolescente. [28] De acuerdo a la gravedad de las dificultades, existen varias cosas que puede hacer para ayudarlos:

- Preste atención a sus propios sentimientos y a cómo los expresa. Los niños son muy sensibles a nuestras emociones y esos sentimientos son contagiosos. Hágales saber que tanto usted como ellos están haciendo todo lo posible para mantenerse a salvo.
- Sea honesto/a con lo que sabemos y lo que no sabemos. Ayúdeles a tener un pensamiento crítico para que ellos puedan identificar lo que es verdadero y quiénes lo dicen.
- Si usted detecta que su hijo/a experimenta sentimientos leves de temor, preocupación o tristeza, asegúrese de escucharlo y tranquilizarlo, más allá de si son niños pequeños o adolescentes. La pandemia por COVID-19 no se parece a nada de lo que hayamos visto alguna vez, y no tenemos una idea clara sobre lo que sucederá ni cuánto durará. Los sentimientos y las preocupaciones de sus hijos son válidos. Bríndeles un lugar seguro para desahogarse y, cuando sea posible, siga el consejo de Mister Rogers señalando a los niños (y adolescentes) a las “personas que ayudan” como médicos, enfermeras, trabajadores de la tienda de comestibles y repartidores a domicilio.
- Si usted nota que su hijo/a o adolescente se siente solo o se aísla como resultado de la pandemia, intente pasar más tiempo con el/ella. No se desanime si sus hijos, a medida que crecen, se repliegan o le muestran rechazo. Los adolescentes en particular pueden tener dificultades con el «distanciamiento social», ya que alejarse de la familia y pasar tiempo con los amigos es una parte importante y saludable del desarrollo adolescente. Ayude a que mantengan la conexión virtual con los amigos y los familiares que son «buena onda» para ofrecerles ayuda emocional y validación ante sus sentimientos. [29] Asegúreles que el distanciamiento social no será para siempre.
- Si usted percibe que a su hijo/a o adolescente no le está yendo bien en la escuela, tiene problemas para dormir, pasa menos tiempo con sus amigos o familiares (de manera virtual o en persona) o pasa menos tiempo en sus actividades favoritas, hable con el médico de cuidados primarios o con el orientador de la escuela sobre cómo obtener una referencia para un profesional de salud mental. Durante la pandemia, los médicos clínicos ofrecen terapia a través de visitas

virtuales (telesalud) en las cuales pueden determinar qué está sucediendo y ayudar a sus hijos con sus sentimientos.

- Si usted piensa que su niño/a o adolescente sufre ciberacoso, no suspenda el acceso a sus dispositivos. No entender lo que está sucediendo los hará sentirse más vulnerables. En cambio, revisen juntos los mensajes de una manera comprensiva y de apoyo. Tengan una conversación abierta, honesta y sin juicios sobre la intimidación. Si conocen al agresor, contacte a la escuela de su hijo/a para obtener consejos y recursos adicionales. Si no saben quién los está intimidando en línea, lo mejor es presentar la información ante la policía. Lo más importante es hacer todo lo posible para reconfortar a su hijo/a y para que se sienta seguro, y acudir a un profesional de la salud mental para ayudarlo a procesar la experiencia.
- Si su hijo/a o adolescente comienza a probar drogas o alcohol, desaparece con internet (ver abajo), habla o muestra señales de autolesiones o de suicidio, contacte inmediatamente a un profesional.

Uso Problemático de los Medios Interactivos (PIMU, por sus siglas en inglés).

Los expertos coinciden en que muchos de nosotros estamos haciendo mayor uso de los medios digitales y la tecnología durante la pandemia, ya sea que la necesitemos para una tarea específica o como un medio para distraernos o entretenernos.[30] A pesar de que la mayoría de nosotros podemos equilibrar el uso de los medios interactivos con otras actividades, algunos niños y adolescentes que se distraen o se tranquilizan jugando, usando las redes sociales o mirando videos en línea pueden estar ante un mayor riesgo de desarrollar PIMU durante la pandemia.[31] Para ayudar a su hijo/a o adolescente a aprender a regular el uso de los medios digitales, actúe como un modelo con los medios digitales y preste atención a sus propios comportamientos en línea, sea un ejemplo de cómo le gustaría que sus hijos usen los medios interactivos. [30] Si el PIMU lo está limitando físicamente (falta de sueño), académicamente (empeoramiento del desempeño escolar), mentalmente (ansiedad, depresión) o psicológicamente (se aísla o reacciona con enojo al ser interrumpido), busque ayuda profesional con el doctor o terapeuta de su hijo/a o con la Clínica para Trastornos por Medios Interactivos e Internet (CIMAID, por sus siglas en inglés) en Boston Children's Hospital.

Violencia Familiar. El COVID-19 ha creado la «tormenta perfecta» para el aumento de la violencia familiar: más tiempo a solas y juntos en casa, problemas de dinero, falta de sistemas de ayuda y aumento de consumo de sustancias son factores que pueden contribuir a la violencia, abuso y desatención.[32] Los niños que están ante el mayor riesgo incluyen a los de hogares de bajos ingresos o de acogida y a aquellos con trastornos crónicos, problemas existentes de salud mental o problemas traumáticos del pasado.[33-34] Si usted, un pariente, vecino, amigo o un niño/a que conoce pueden necesitar ayuda y apoyo, use y/o comparta los siguientes recursos:

Línea de Mensajes de Texto por Crisis

<https://www.crisistextline.org>

Envíe el mensaje de texto HOME al 741741 o use Facebook Messenger para conectarse con un consejero

Línea Nacional por Violencia Doméstica

<https://www.thehotline.org>

Llame al 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233) o use el chat en línea

Línea Nacional de Prevención de Suicidios

<https://suicidepreventionlifeline.org/talk-to-someone-now/>

Llame al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) o use el chat en línea

The Trevor Project

<https://www.thetrevorproject.org/get-help-now/>

Llame al 1-866-488-7386 o use el chat en línea

Incluso si su familia no sufre ningún tipo de violencia de primera mano, los desafíos particulares de la pandemia pueden hacer que sienta más enojo y frustración de lo habitual. Si nota que les grita a sus hijos en un momento de frustración, es importante ser honesto con ellos sobre por qué se enojó, y disculparse y reasegurarles que los ama. [35] Está bien reconocer sus limitaciones y frustraciones. Todos cometemos errores y nunca seremos perfectos como padres. Pero siempre podemos trabajar para mejorar. Recuerde practicar el cuidado personal durante estos tiempos estresantes para evitar el agotamiento por la crianza.



Recursos para Padres (en inglés)

Ayuda para Padres

7 grupos de ayuda en línea para padres durante la pandemia por COVID-19. *Revista Parents Magazine*

Lidiar con el estrés. CDC

Hacer frente a momentos económicamente difíciles. *National Child Traumatic Stress Network* (Centro Nacional para el Estrés Traumático en Niños)

Crianza con coronavirus: Manejo de ira y frustración. *Child Mind Institute* (Instituto de la Mente Infantil)

Guía Familiar para el Bienestar Digital. *The Center on Media and Child Health* (Centro de Medios Digitales y Salud Infantil)

Plan Familiar sobre Medios Digitales. *American Academy of Pediatrics* (Academia Estadounidense de Pediatría)

Cómo pueden prepararse para los cierres los padres que trabajan. *Harvard Business Review*

Programas de grupos de ayuda para padres. Portal de Información para el Bienestar de los Niños

La crianza durante la pandemia por coronavirus. *Boston Children's Hospital*

La crianza durante una pandemia: Consejos para mantener la calma en casa. *American Academy of Pediatrics* (Academia Estadounidense de Pediatría)

El cuidado personal en tiempos de coronavirus. *Child Mind Institute* (Instituto de la Mente Infantil)

Adolescentes, distanciamiento social y ansiedad en tiempos de COVID-19. *Boston Children's Hospital*

Aprendizaje

Recursos Familiares para el aprendizaje a distancia. *Child Mind Institute* (Instituto de la Mente Infantil)

Cómo lavarse las manos. Plaza Sésamo

Wide Open School. *Common Sense Media*

Juego

More Play Today. *The Center on Media and Child Health* (Centro de Medios Digitales y Salud Infantil)

Recursos para Padres (en inglés)

Recursos Comunitarios de Alimentos

Encuentre un banco de alimentos local. *Feeding America*

Suplemento Especial del Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés). USDA

Programa de Asistencia Nutritiva Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés). USDA

Racismo

Cómo hablar honestamente con los niños sobre el racismo. PBS

Cómo los padres blancos pueden usar los medios digitales para criar niños antirracistas. *Common Sense Media*

Racismo y violencia: use su poder como padre o madre para apoyar a los niños entre dos y cinco años. *ZEROTOTHREE*

Recursos para hablar sobre racismo. *George Mason University*

Seguridad

Línea Nacional por Agresión Sexual de RAINN. Red Nacional por Violación, Abuso e Incesto.

Línea de Ayuda. *Samaritans.*