
Recomendaciones para estar seguros en la escuela: Yendo a la escuela durante una pandemia y consideraciones de salud mental

¿Sabía usted que?

- Cada niño/adolescente responde al estrés de manera diferente.
 - Muchos niños están experimentando miedo, preocupación, tristeza y aislamiento porque ellos están preocupados acerca del riesgo de exponerse al COVID-19, están extrañando las interacciones con sus compañeros y están teniendo dificultades con el aprendizaje virtual.
 - Algunos niños se sienten bien porque están experimentando menos estrés asociado con el ambiente escolar. Esto incluye a los niños con antecedentes de ansiedad social.
- Los niños/adolescentes pueden estar en más alto riesgo de preocupaciones, miedo y tristeza debido a:
 - Temor acerca de ser expuesto al COVID-19 ellos mismos.
 - Temor acerca del riesgo de que las personas que aman estén expuestas al COVID-19, especialmente cuando sus cuidadores/padres van a trabajar o a hacer mandados.
 - Disminución de apoyo e interacciones sociales.
 - Mientras algunos jóvenes reportan una disminución en actividades que los distraen, otros reportan un aumento en las distracciones en el hogar que impactan negativamente su habilidad para concentrarse en sus estudios.
 - Aumento en la exposición de factores estresantes en la familia.
 - Aumento en la preocupación en relación con solicitudes al colegio/aceptaciones/tomar el año “libre”.

Recomendaciones para estar seguros en la escuela: Yendo a la escuela durante una pandemia y consideraciones de salud mental

Sugerencias para los padres/ cuidadores

- Entienda la información general acerca de COVID-19 y cómo se relaciona a los niños con diabetes, así usted podrá dar información actualizada a su niño de una manera apropiada para su edad.
- ¡Dé el ejemplo! demuestre maneras de minimizar el riesgo de exposición al COVID-19 como lavarse sus manos, practicar distanciamiento social y usar una mascarilla.
- Antes que su niño/a regrese a la instrucción en persona, averigüe cual es el plan de la escuela y los maestros para promover la seguridad de los estudiantes y para cumplir las recomendaciones del Centro para el control y prevención de enfermedades (CDC por sus siglas en inglés).
- Anime a sus niños a expresar sus pensamientos y sentimientos.
- Limite exponer a su niño/a a las noticias y redes sociales.
- Enfatique que la pandemia es temporal y que los adultos están trabajando para mantenerlos seguros.
- Puede ayudar mantener un horario que imite un día en la escuela. Tener un horario puede ayudar a los niños y adultos a sentir que la situación es más predecible.
- Asegúrese que el Plan 504 de su niño/a o el Programa de educación individualizada (IEP por sus siglas en inglés) están actualizadas para satisfacer el aprendizaje virtual.

Por ejemplo: permita que los estudiantes con diabetes apaguen la transmisión virtual en clase para lo siguiente: descansos para tomar agua de la fuente o uso del sanitario, revisiones de glucosa en la sangre y para tratar la hipoglicemia o hiperglicemia.

Recomendaciones para estar seguros en la escuela: Yendo a la escuela durante una pandemia y consideraciones de salud mental

- Revise el Plan 504 o las adaptaciones al Programa de educación individualizada (IEP por sus siglas en inglés) con su niño/a para que esté informado/a y mejor preparado/a para interceder por él/ella mismo/a, si es necesario.
- Explore oportunidades para interacción con los compañeros/as físicamente distante.
 - Los niños pueden estar en contacto con sus amigos por medio de la plataforma de comunicación virtual.
 - Pregunte al equipo de cuidados de diabetes de los niños acerca de oportunidades de apoyo virtual entre compañeros.
 - Registre a su niño/a en grupos virtuales que promuevan interacción social y actividad física.
 - **Project Power**
 - **Camp Brain**
- Si es necesario, busque apoyo emocional profesional incluyendo apoyo del psicólogo de la escuela de su niño/a o el consejero escolar. Busque recursos alternativos incluso derivaciones para terapia/consejería en su comunidad y el Directorio de proveedores de salud mental de la Asociación Americana de Diabetes (ADA por sus siglas en inglés).

Sugerencias para el personal escolar

- Entienda la información y así usted podrá proveer información correcta a su estudiante de una manera apropiada para su edad.
- ¡Sea un ejemplo! demuestre maneras de minimizar el riesgo de exponerse al COVID-19 tales como lavarse las manos, practicar distanciamiento social y usar una mascarilla.

Recomendaciones para estar seguros en la escuela: Yendo a la escuela durante una pandemia y consideraciones de salud mental

- Asegúrese que el Plan 504 o las adaptaciones del Programa de educación individualizada (IEP por sus siglas en inglés) estén actualizadas para los estudiantes con diabetes para satisfacer el aprendizaje virtual. Por ejemplo: permitir que los estudiantes apaguen la transmisión visual durante clases para lo siguiente: descansos para el uso del sanitario o tomar agua de la fuente, revisiones de glucosa en sangre y el tratamiento para hipoglicemia e hiperglicemia.
- Promueva vínculos sociales no académicos proporcionando a los estudiantes actividades breves y divertidas. Al comienzo del cuarto de semestre/semestre académico, proporcione a los estudiantes la oportunidad de presentarse ellos mismos y participar en actividades “rompe hielo”.
- Busque y/o recomiende apoyo emocional del psicólogo de su escuela, si es necesario.

Recursos

Para aprender más sobre la conexión entre COVID-19 y diabetes:

diabetes.org/covid-19-faq

diabetes.org/coronavirus-covid-19

Para leer acerca de las maneras de hablar con los niños de la pandemia COVID-19:

cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html

Para encontrar a un profesional en salud mental con conocimiento de diabetes:

professional.diabetes.org/MHP_listing

La Asociación Americana de Diabetes® (ADA por sus siglas en inglés) reconoce y agradece a la autora principal, Cynthia Muñoz, PhD, MPH. Puede encontrar más información en

diabetes.org/safeatschool