

# Cómo crear las condiciones favorables para el aprendizaje en casa



## Cómo estar listos para apoyar a su niño

La pandemia de COVID-19 ha generado muchas dificultades para las familias y los cuidadores, que van desde la pérdida del empleo o de las situaciones típicas de trabajo hasta la necesidad de hallar formas de satisfacer las necesidades básicas, como alimentos y seguridad. Además, la mayoría de nosotros o todos hemos perdido el acceso a recursos de la comunidad, como escuelas y centros comunitarios, y hemos tenido que pasar al aprendizaje en casa. ¿Estaban listos ustedes para apoyar a su niño en la transición al aprendizaje en casa? ¿Sentían que tenían la capacidad y los conocimientos para atender las necesidades académicas, sociales y emocionales del niño al tiempo que hacían malabarismos para cumplir con sus otras responsabilidades? Probablemente no, y eso está bien. Este es un período de cambio sin precedentes y todos estamos aprendiendo y adaptándonos de la mejor manera posible.

Los expertos de AIR han recopilado [una serie de recursos que se centran en crear las condiciones favorables para el aprendizaje en casa](#). Este recurso en particular se centra en los cimientos: **ustedes**. Queremos asegurarnos de apoyarlos y de que ustedes tengan la motivación, la capacidad y los conocimientos para llevar a cabo esta tarea. En esta sección nos centraremos en:

- **El estrés y la ansiedad:** ¿Qué son y qué importancia tienen?
- **Cómo utilizar esta información:** ¿Qué estrategias garantizan que ustedes estén listos para apoyar a su niño?
- **De qué cosas deben estar pendientes:** ¿Qué es normal y cuáles podrían ser los signos de alarma de que algo requiere más atención?
- **Recursos:** ¿Qué materiales están a su disposición si quieren explorar este tema en más detalle?

*A medida que lean estos recursos, recuerden: Cada familia es diferente. Las circunstancias individuales de cada persona son diferentes. Cada persona posee un conjunto único de puntos fuertes para hacer frente a las dificultades de la vida. La información que transmitimos aquí se ha diseñado para que sea flexible y se adapte a las formas que les convengan más a ustedes.*

## El estrés y la ansiedad

Todos estamos lidiando con grados elevados de estrés y de ansiedad ante esta pandemia mundial. Esto significa que el cerebro quizá no tenga acceso a las herramientas y trucos con que contamos normalmente para controlar ese estrés. Al no tener acceso a esas herramientas podríamos ser más impacientes, tener más dificultad para prestar atención, o sentir deseos de apartarnos de la familia y los amigos. Quizá nos preocupe cómo satisfacer las necesidades básicas (alimentos, agua, refugio y, sí... incluso papel higiénico), o no tengamos energía para dedicar a las cosas que no se relacionen con la supervivencia básica. Si alguna de estas cosas concuerda con la forma en que ustedes se sienten, es importante que sepan que no están solos y que **estas respuestas son completamente normales.**

## Cómo utilizar esta información

También es importante que sepan que hay cosas que pueden hacer para proteger su salud física y mental. ¿Por qué es importante esto? El grado de estrés que tengan, su estado de ánimo y su capacidad para establecer contacto con el niño tendrán un efecto provechoso o perjudicial en lo que hagan para apoyarlo. Aunque parezca egoísta y poco prioritario, **cuidarse ustedes es lo más importante que pueden hacer en este momento.**

Estas son unas pocas estrategias que les ayudarán a prepararse para apoyar el aprendizaje de su niño en casa:

- **Comiencen por atender sus necesidades básicas.** Asegúrense de dormir lo suficiente de prestar atención a la alimentación. Se dice que estas necesidades son «básicas» por una razón: son las más importantes. Si el cerebro y el cuerpo están cansados, es *mucho más difícil* responder al estrés. ¿Dónde pueden hacer cambios con el fin de darse más tiempo para dormir o para comer con regularidad?
- **No sean tan estrictos con ustedes mismos.** No pasa nada si se relajan o cambian las expectativas de lo que pueden y deben hacer. Esto también puede consistir en cambiar lo que consideran sus «prioridades» para darse la oportunidad de centrarse en ustedes mismos y en cosas como el sueño.

## Efectos del estrés en el cerebro

Cuando el cerebro detecta lo que considera un peligro, libera una sustancia química llamada cortisol. Esta sustancia es lo que nos ayuda a reaccionar rápidamente y a buscar una situación segura (esta respuesta se conoce como «reacción de alarma»). Cuando la sensación de peligro es temporal, el cerebro reacciona de manera adecuada. Sin embargo, cuando estamos sometidos a mucho estrés por períodos largos, el cerebro y el cuerpo podrían tener más dificultades para volver a la normalidad. Si el cerebro le indica al cuerpo que debe producir una corriente constante de cortisol, eso puede ser muy perjudicial a largo plazo.

- **Fíjense metas y expectativas realistas.** Concéntrense en las cosas que consideren más importantes en el momento. Una estrategia consiste en fijarse una o dos metas concretas que quieran lograr, y en usarlas para guiar lo que hagan durante el día.
- **Traten de crear una serie de costumbres para ustedes (y para el niño)** El cerebro puede responder de una manera más eficaz si sabemos qué podemos esperar. Aunque eso puede parecer casi imposible en tiempos inciertos como este, tratar de crear algo de control donde sea posible puede ser muy provechoso a la larga.
- **Reduzcan el desorden al mínimo.** Contemplan la posibilidad de tomar ratos largos de descanso para clasificar u organizar lo que puedan, pero háganlo sin presiones. No es necesario convertirse en Marie Kondo, «la reina del orden». Sin embargo, estar en un espacio organizado puede contribuir a minimizar la ansiedad.
- **Busquen algo que les dé alegría y háganlos con regularidad.** Puede consistir en salir a caminar, ver televisión, hacer un pastel o sentarse un rato a mirar por la ventana. Aunque el tiempo que dediquen a una actividad placentera sea corto y sientan que hay otras cosas que quizá deberían estar haciendo, reserven tiempo para ustedes mismos. Su cerebro lo necesita.
- **Lancen un polo a tierra para liberar la mente (aunque sea por un momento breve).** Hay muchas formas de practicar la consciencia plena y tranquilizar la mente. Por lo general, pensamos en actividades como la meditación (en silencio o guiada, individualmente o con ayuda de una aplicación electrónica) o en la respiración profunda. Sin embargo, la mente también se puede tranquilizar saliendo a caminar, escribiendo en un diario, bailando, enumerando las cosas por las que estamos agradecidos o practicando el yoga. Desconectarse del torrente continuo de noticias (en la televisión o las redes sociales) es otra forma importante de calmarse. Independientemente de la actividad que escojan, tomar descansos cortos para estar en silencio servirán para que el cerebro se concentre mejor después del descanso. Esta también es una buena práctica que pueden ensayar con el niño. Escojan y ensayen una práctica nueva y reflexionen juntos acerca de los resultados.
- **Presten atención a la respiración.** Además de los momentos de consciencia plena en los que reservamos tiempo para centrarnos de manera activa en la respiración, también es importante prestar atención a la respiración durante la actividad normal. Cuando se sientan frustrados, estresados o llenos de ansiedad, respiren profundo. Traten de que el tiempo que tardan en dejar salir el aire sea el doble del tiempo que tardan inhalando. El cerebro no nos funciona muy bien cuando estamos estresados. La respiración profunda activa los sistemas parasimpáticos del cerebro, los cuales activan a su vez la respuesta de relajación. Esto ayuda a disminuir la frecuencia cardíaca y a tranquilizarnos. (Esta es otra estrategia excelente para mostrársela al niño o hacerla con él).

- **Es importante tener conversaciones positivas consigo mismo.** Recuérdense a sí mismos que ustedes pueden sobrellevar esta situación. Los seres humanos estamos programados para sobrevivir. Esta situación también pasará. Aunque parezca tonto, díganse a sí mismos que están haciendo un trabajo excelente. Si pueden, díganse también a otras personas. Los actos de gratitud y reconocimiento pueden producir beneficios sorprendentes cuando se realizan con regularidad.
- **Pidan ayuda.** Mientras vivimos el trauma de una pandemia que afecta al mundo entero, es posible que surjan ciertos problemas: la violencia doméstica, la pérdida de ingresos, la necesidad de lidiar con la pena y el duelo por la enfermedad y la muerte de seres queridos. Tal vez parezca que todos la estamos pasando mal y que no debemos ser una carga para los demás, pero este es un momento en que debemos acercarnos unos a otros. Pidan ayuda cuando la necesiten. Ayuden cuando puedan. Realmente todos estamos en la misma situación.

### De qué cosas deben estar pendientes

A medida que sigan adaptándose a la «nueva normalidad», presten atención a los cambios que haya en sus costumbres y conductas. Los cambios drásticos de los patrones de sueño podrían ser un signo de alerta de problemas más importantes, por ejemplo, de salud mental. Escuchen al cuerpo y asegúrense de darle lo que necesita. Además, presten atención si comienzan a sentir emociones abrumadoras. Aunque la tristeza, la ira y la impaciencia son respuestas normales ante el estrés, si se sienten atascados constantemente en un estado de ánimo muy negativo, este podría ser un signo de que necesitan la ayuda adicional de un profesional.

### Recursos

Cuidarse ustedes mismos y asegurarse de estar listos es sumamente importante. Estos recursos les ayudarán a prepararse para apoyar el aprendizaje de su niño en casa:

- [Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks \(Cómo sobrellevar el estrés durante brotes epidémicos de enfermedades infecciosas\)](#) (en inglés) y [Taking Care of Your Behavioral Health: Tips for Social Distancing, Quarantine, and Isolation During an Infectious Disease Outbreak \(Cómo cuidar de su salud conductual: consejos sobre el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento durante el brote epidémico de una enfermedad infecciosa\)](#) (en inglés), de la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias Adictivas y de Servicios de Salud Mental (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA*)
- [Checklist for Identifying Unhealthy Thoughts and Coping with Them \(Lista de control para reconocer las ideas poco saludables y lidiar con ellas\)](#)
- [Conciencia plena durante la crisis del coronavirus](#)

- [El estrés y cómo sobrellevarlo, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#)
- [Crisis Text Line \(Línea para enviar mensajes de texto en situaciones de crisis\)](#) (en inglés): Envíe un mensaje de texto con la palabra «HOME» al 741741 para comunicarse las 24 horas del día todos los días de la semana con un consejero en situaciones de crisis.
- [Red Nacional de Prevención del Suicidio](#): 1-888-628-9454 (para llamadas en español): La Red proporciona apoyo gratuito las 24 horas del día todos los días de la semana. Se atiende a personas que sufren malestar psíquico; se ofrecen recursos preventivos y para situaciones de crisis a ustedes y a sus seres queridos; y se asesora a los profesionales en cuanto a las prácticas óptimas.
- [National Domestic Violence Hotline \(Línea directa nacional para casos de violencia doméstica\)](#): 1-800-799-SAFE (7233). Los asesores están disponibles las 24 horas del día todos los días de la semana, y hablan más de 200 idiomas. Todas las llamadas son gratuitas y confidenciales.