

Cómo crear las condiciones favorables para el aprendizaje en casa



Cómo crear un espacio seguro desde el punto de vista emocional

La seguridad tiene muchas formas, como física, emocional y psicológica. El sentido de seguridad que el niño tiene (o su carencia) puede tener un efecto potente en cómo aprende y en lo que aprende. En esta sección nos centraremos en:

- **La seguridad física y emocional:** ¿Qué son y qué importancia tienen? ¿Cómo pueden ustedes garantizar que el hogar sea un lugar seguro para su niño?
- **Cómo utilizar esta información:** ¿Qué estrategias les pueden servir para crear un espacio seguro en el hogar?
- **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 deben consultar para 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.

La seguridad física y emocional

La seguridad física—que consiste en prevenir lesiones, proteger a una persona de los actos violentos de otras o del daño que pueda causarse a sí misma, y adoptar medidas preventivas contra armas y amenazas—es una de las necesidades más básicas del ser humano. Cuando una persona no se siente segura, busca formas de estar segura en su entorno antes de intentar satisfacer cualquier grado más alto de supervivencia, como establecer conexiones con otros o aprender habilidades nuevas.

Las emociones desencadenan en el cerebro respuestas que afectan la forma en que nos sentimos y nos comportamos, y tienen un potente efecto en el aprendizaje. Por ejemplo, aprender nos cuesta más trabajo cuando estamos preocupados, enojados, ansiosos, humillados o en proceso de duelo, porque estas emociones limitan la atención y la concentración.

Cuando nos sentimos seguros desde un punto de vista emocional—es decir, cuando nos sentimos tranquilos, contentos y apoyados—el cerebro recibe mejor la información, aprende cosas nuevas y es productivo.

También es importante recordar que las necesidades de cada niño son diferentes según el grado de desarrollo que tenga en relación con la edad; la raza y el grupo étnico; el género; los puntos fuertes y las necesidades que tenga; las expectativas de la familia; y las experiencias escolares previas. Las características culturales de la familia y las normas de la comunidad también influyen en las necesidades del niño.

Estas diferencias afectan la forma en que los niños se expresan y en cómo respondemos a ellos. Por ejemplo, los niños más pequeños y los que han vivido situaciones traumáticas (por ejemplo, abuso, divorcio o la muerte de un ser querido) podrían expresar la ansiedad mediante actos impulsivos o volviéndose demasiado dependientes. Por otra parte, los adolescentes necesitan mucho respeto, autonomía y capacidad para mantener el sentido de identidad que acaban de adquirir. Por esa razón, su reacción podría consistir en esforzarse más por proteger su libertad durante este período de restricciones, o en manifestar agresividad o retraimiento.

Cómo utilizar esta información

Para aprender, los niños necesitan un lugar que sea seguro desde el punto de vista físico y emocional. Las familias y los cuidadores tienen tres formas principales de fomentar la seguridad emocional en casa:

1. Crear de antemano las condiciones sociales y emocionales para el aprendizaje; es decir, tomar las medidas necesarias para crear un espacio físico desde el punto de vista físico y emocional desde el comienzo
2. Responder a las emociones, los comportamientos y las dificultades en una forma segura desde el punto de vista emocional
3. Asegurarse de que el niño esté seguro en otros entornos (por ejemplo, si está aprendiendo en línea)

Para crear de antemano las condiciones sociales y emocionales para el aprendizaje, ustedes deben hacer lo siguiente:

- **Asegúrense de estar listos** para ofrecerle al niño la seguridad física y emocional que necesita. [En la sección de preparación encontrarán más información.](#)
- **Busquen ayuda para prevenir los conflictos o las situaciones violentas** en el hogar (que podrían suceder o empeorar a causa de la situación con la COVID-19). Cerciórense de que los conflictos o las situaciones violentas no incluyan al niño ni lo afecten.

- **Garanticen que el niño tenga su propio espacio físico en el que se sienta a salvo del temor, de la humillación o de altos grados de estrés.** El exceso de distracciones puede sumarse al estrés, especialmente cuando estamos tratando de aprender algo nuevo. Traten de reservar un lugar específico (ya sea en una habitación aparte o en una compartida) para el tiempo de aprendizaje y trabajo del niño. Si tienen varios niños en casa, es posible que tanto el espacio como los recursos (computadoras u otros aparatos) deban alternarse. En estos casos se debe hacer un plan para reducir los conflictos al mínimo.
- **Acepten al niño como es y aprovechen sus puntos fuertes.** Aunque todos los niños son diferentes en cuanto a sus puntos fuertes académicos y al sentido que tienen de sí mismos, es esencial que adquieran una autoimagen positiva. Ustedes desempeñan un papel indispensable en ese proceso.
- **Establezcan rutinas predecibles en casa.** Esto evitará que surjan emociones, como el estrés. Además, el cerebro del niño podrá funcionar mejor porque sabrá qué puede esperar. Al incluir al niño en la preparación de las rutinas o del horario, él aprenderá a administrar el tiempo y tendrá la sensación de estar en control de la situación.

Estas son nuestras recomendaciones para responder a las emociones, conductas o dificultades:

- **Cerciórense de que el niño sepa que puede expresar sus sentimientos ante ustedes y contarles sus emociones.** Es importante que pueda hablar con ustedes de su preocupaciones sobre la COVID-19, sobre la situación económica, sobre sus frustraciones académicas o sobre la salud de los miembros de la familia (por ejemplo, si uno de ustedes u otra persona de la familia trabaja en el sector de la salud o ha sido designado como uno de los “trabajadores esenciales” que deben ejercer sus funciones fuera de la casa). Si es difícil para ustedes hablar de lo que piensan y sienten de una manera saludable cuando el niño está expresando lo que piensa y siente, pidan ayuda. Comuníquense con la trabajadora social o consejera de la escuela, o pídanle al pediatra una remisión.
- **Díganle al niño que tiene derecho de cometer errores,** especialmente ahora, cuando está tratando de aprender cosas nuevas de formas diferentes. (¡Esto también se aplica a ustedes!) Es importante recordar que los errores nos ayudan a aprender. Si el niño comete un error, puede ser provechoso dialogar sobre lo que pudo haber funcionado mal y qué podría hacer de manera diferente la siguiente vez. **Estimulen y premien la constancia más que la perfección.** No lo castiguen por los fracasos que tenga.
- **Escuchen, reconozcan y afirmen los sentimientos del niño.** Denle el espacio adecuado para sentirse como se siente y díganle que está bien sentirse así. Luego, ayúdenle a determinar qué puede hacer para sentirse mejor o cómo pueden ayudarle ustedes a lograrlo.
- **Hablen de lo que no pueden controlar y reconozcan formas de lidiar con la frustración.** Muchas familias tienen servicio lento de Internet u otras dificultades (o carencias) de tipo técnico. Ustedes pueden ayudarle al niño a entender qué puede y no puede controlar sin dejar de reconocer cómo se siente.

- **Tranquilicen al niño en formas adecuadas para él.** Si no saben qué da resultado, hablen con él para saber qué es adecuado para él y para ustedes. Pregúntenle qué le sirve para calmarse. Si no lo saben, ensayen diferentes estrategias juntos (por ejemplo, abrazarse, respirar profundo, colorear un dibujo o salir a caminar) y luego hablen de cuál fue provechosa.
- **Prepárense de antemano sobre cómo responder a la ansiedad del niño acerca de la COVID-19 y de sus repercusiones.** Respondan con sinceridad pero con calma. Comuníquenle información con base en la ciencia y en datos concretos, resaltando lo que sabemos sobre el virus y las formas de mantenernos a salvo. Por ejemplo, díganle que ustedes se lavan las manos con regularidad para no diseminar microbios.

Hagan lo siguiente para garantizar que el niño esté seguro en otros entornos:

- **Compartan información con el niño sobre cómo protegerse de la COVID-19.** Comprueben que se lave las manos con regularidad, se ponga el equipo de protección personal adecuado si va a un lugar público, y se cubra la boca y la nariz siempre al toser y estornudar.
- **Supervisen el tiempo que el niño pasa en línea** y háganlo en formas adecuadas a su grado de desarrollo. Mientras que los niños más pequeños podrían necesitar más apoyo de un adulto—con lo cual es más fácil estar pendientes de ellos—, los más grandes y los adolescentes podrían querer más privacidad. Asegúrense de que el niño no sea víctima de acoso escolar en este nuevo entorno de aprendizaje.

De qué cosas deben estar pendientes

Aunque los niños podrían *decirles* con palabras cómo se sienten, también podrían *mostrar signos* de otras formas. Es importante que ustedes sepan que estos signos no significan necesariamente que hay un problema. Al saber en qué fijarse, podrán decidir si necesitan explorar este tema en más detalle o buscar ayuda adicional. Estos signos son diferentes según la edad, la cultura y las experiencias individuales. Estos son unos pocos ejemplos:

Los **niños en edad preescolar** podrían expresar la ansiedad con los siguientes comportamientos, que pueden ser nuevos o más acentuados: chuparse el pulgar; mojarse en la cama; no querer separarse de los adultos; tener trastornos del sueño, inapetencia, temor a la oscuridad; actuar como si fueran más pequeños; y retraerse.

Los **niños de escuela primaria** podrían mostrar estos signos, que pueden ser nuevos o más acentuados: irritabilidad, agresión, no querer separarse de los adultos; pesadillas; deseo de evitar la escuela; poca capacidad para concentrarse y retraimiento en relación con las actividades y los amigos.

Los **adolescentes** podrían revelar que tienen problemas si muestran estos signos, que pueden ser nuevos o más acentuados: trastornos del sueño y la alimentación; más irritabilidad y más conflictos; quejas físicas (por ejemplo, dolor de estómago o de cabeza), irresponsabilidad y poca capacidad para concentrarse.

Si notan alguno de estos signos u otras conductas nuevas, es importante responder ofreciendo apoyo. Asegúrense de que su hijo sepa que ustedes están dispuestos a ayudarlo y que lo harán en una forma adecuada para él.

Recursos

Estos recursos les ayudarán a crear espacios seguros desde un punto de vista emocional para el aprendizaje en casa:

- [Seminario web](#) de Turnaround for Children sobre cómo apoyar a los niños durante la pandemia de COVID-19 (en inglés)
- [Signos de alerta y factores de riesgo del malestar psíquico](#), 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) (en inglés)
- [El coronavirus se suma a muchos otros factores estresantes para los estudiantes latinos. Los siguientes blogs y recursos de salud mental podrían ser de utilidad](#), de UnidosUS (en inglés)
- *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: 1-800-273-8255: 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.