

APOYANDO A LOS ESTUDIANTES QUE SE ENFRENTAN AL TRAUMA

La vuelta a la escuela después del verano suele venir acompañada de cierta ansiedad y estrés, pero este año los estudiantes probablemente necesitarán mucho más apoyo, tranquilidad y consuelo para poder aprender. La mayoría de los niños están lidiando con algún nivel de trauma después de la incertidumbre de los últimos dos años escolares - el trauma puede ocurrir después de cualquier acontecimiento que haga que la persona se sienta insegura o asustada. Incluso las familias que no se han enfrentado a la pérdida de seres queridos, al estrés financiero o a problemas en el hogar han visto alterada su sensación de seguridad. Esto tiene un impacto especialmente fuerte en los niños, ya que sus cerebros aún se están desarrollando.

Puede ayudar a los jóvenes a seguir adelante a pesar del trauma: utilice el aula para crear situaciones en las que tengan opciones, control y se sientan empoderados.

PRIORICE LA SEGURIDAD SOCIAL Y EMOCIONAL EN LAS ESCUELAS Y LAS AULAS

El trauma es realmente duro para el cerebro: es probable que los estudiantes no se sientan cómodos. La mente y el cuerpo tienen que sentirse seguros para revertir el impacto del trauma y volver a sentirse "normales"; los estudiantes no pueden aprender eficazmente si no se satisfacen primero esas necesidades básicas. Los niños a menudo no tienen las habilidades de afrontamiento necesarias para manejar el trauma por sí mismos, por lo que la creación de este entorno seguro es esencial para su curación, y por lo tanto el comportamiento en el aula y el potencial de aprendizaje.

Las formas en que puede hacerlo:

- *Sea sincero y abierto con sus propios sentimientos.* Si está teniendo un mal día, pregunte si alguna vez tienen días en los que parece que nada va bien. Pida que tengan paciencia en sus días malos: les demuestra que cuando uno de nosotros está mal, el resto puede ayudar y facilitar las cosas. También puede animarlos a que le digan por adelantado si están teniendo un día difícil para que pueda estar preparado para apoyarlos.
- *Modele la empatía y la escucha activa.* Muchas veces, los niños solo necesitan sentirse escuchados y observados. No minimice sus inquietudes ni les diga que no se preocupen, tome en serio lo que le cuentan y agradezca que compartan con usted.

CONSTRUIR UNA SÓLIDA COMUNIDAD EN EL AULA.

Para los estudiantes que llegan con traumas y ansiedad, darles un poco de control es una de las mejores cosas que se pueden hacer para ayudarlos a sentirse más tranquilos. Muchos niños han pasado por experiencias similares, pero se han sentido solos en ellas, sobre todo por el aislamiento que impuso la COVID-19. Es importante ayudarlos a reconstruir las conexiones sociales y el apoyo: las relaciones con los compañeros son esenciales para el desarrollo social. Sentirse parte de un equipo en el aula hace que la escuela sea un entorno mucho más positivo y hace que los niños tengan que rendir cuentas a alguien más que a las figuras de autoridad.

Las formas en que puede hacerlo:

- *Crear juntos un contrato del aula.* Establezca las expectativas, las normas y las consecuencias como grupo. Explique cómo son los buenos estudiantes, los buenos compañeros y los buenos maestros: asegúrese de que sepan que sus voces son escuchadas y valoradas.
- *Sea proactivo a la hora de abordar el acoso y el comportamiento irrespetuoso.* Hágalo con amabilidad y compasión, pero es importante que los niños que puedan ser víctimas de acoso sepan que estará de su lado. Parte de la sensación de seguridad en el aula es sentirse seguro en ese entorno en su conjunto, no solo con el maestro.

ENFÓQUESE EN EL REFUERZO POSITIVO EN LUGAR DEL CASTIGO

Muchos niños no se sienten escuchados o sienten que sus opiniones y deseos no son importantes, especialmente después o durante una experiencia traumática. Esto se manifiesta a menudo como comportamientos de búsqueda de atención. Si obtienen atención -incluso negativa- a través de una mala conducta, es probable que continúen con esos comportamientos. El refuerzo positivo no solo es más compasivo, sino que también aumenta la confianza y la motivación, dos aspectos que se ven afectados negativamente por el trauma.

Las formas en que puede hacerlo:

- *Elogiar el comportamiento adecuado en el aula.* Destacar los modelos de los estudiantes puede motivar e inspirar a otros estudiantes. Cambia la narrativa de "no hagas nada malo" a "veamos lo bien que lo puedes hacer".
- *Crear oportunidades para que los estudiantes muestren sus puntos fuertes a los maestros, a los compañeros y a sí mismos.* Si un estudiante termina una tarea independiente y no tiene más instrucciones y se pone a dibujar en su pupitre sin interrumpir a nadie, no le diga que es hora para matemáticas, sino que elogie su transición silenciosa y sus habilidades artísticas. Si tiene que redirigirlo, hágalo de forma positiva: "¡No creí que nadie fuera a terminar tan rápido! Me gustaría que nos centráramos en las matemáticas durante este tiempo, ¿podrías sacar tu cuaderno de ejercicios?".



TRABAJAR CON LA FAMILIA.

Solo se sabe un poco de la vida familiar del estudiante, sobre todo al comienzo de un nuevo año. Invitar a su familia a formar parte del equipo puede ayudarlo a entender mejor y a apoyar al estudiante en cualquier desafío que pueda surgir a lo largo del año. Es útil estar al tanto de lo que las familias de sus estudiantes han pasado en el último año y medio (si están dispuestos a compartirlo) y de los recursos que tienen disponibles en su hogar. Si se convierte en un recurso para los padres, es más probable que se involucren en la educación de sus hijos, lo que ayuda tanto al estudiante como al maestro.

Las formas en que puede hacerlo:

- *Acercarse de forma proactiva con comentarios positivos.* La mayoría de las familias solo tienen noticias de la escuela cuando hay información negativa que compartir, como que su hijo se ha metido en problemas o se ha lastimado. Mencionar que su hijo fue especialmente útil para un estudiante necesitado o que le impresionó su informe sobre el libro demuestra que realmente se interesa por él.
- *Proporcionar a las familias sus datos de contacto.* Decida sus propios límites: tal vez le parezca bien que tengan su número de teléfono móvil, o tal vez prefiera limitarlo al correo electrónico. Indique cuándo, cómo y por qué razones pueden o deben ponerse en contacto con usted.

AUMENTE SUS CONOCIMIENTOS SOBRE EL TRAUMA

La integración de estrategias de aula con el conocimiento sobre el trauma es útil para todos los estudiantes, y los pequeños cambios pueden suponer una gran diferencia en el bienestar y el éxito de los estudiantes.

Las formas en que puede hacerlo:

- *Conocer a su población estudiantil.* Diferentes comunidades experimentan diferentes tipos de trauma - conozca la demografía de su clase y aprenda sobre los problemas que pueden enfrentar los diferentes estudiantes. Comprenda las diferencias culturales que se manifiestan en el afrontamiento de los traumas y los problemas de salud mental.
- *Conectarse con organizaciones locales que trabajan sobre el terreno.* Hay cosas que usted no puede proporcionar directamente a sus estudiantes y familias, pero otras organizaciones sí pueden hacerlo, como recursos financieros o alimentos saludables de bajo costo. Conozca cómo se relacionan estas cuestiones con la salud mental de los jóvenes y el rendimiento de los estudiantes y ayude a proporcionar soluciones a sus familias.

MHSCREENING.ORG | MHANATIONAL.ORG/BACK-SCHOOL

SÍGUENOS  /mentalhealthamerica
 @mentalhealtham

 @mentalhealthamerica
 /mentalhealthamerica


Mental Health America