

¿Ansiedad por la vuelta de tus hijos al colegio? Esto te puede ayudar



El **regreso a clases de los niños** puede generar estrés y ansiedad en los papás, debido a la logística que impone aún la **pandemia** y a los **cuidados aún necesarios para su salud**, opinan especialistas.

En [CONECTA](#), te hemos presentado información verificada de especialistas de [TecSalud](#), el sistema de salud del [Tec de Monterrey](#), sobre cuáles son los [síntomas de COVID en niños](#), cómo [cuidar mejor su salud en el regreso a clases](#) y qué debes saber de la [vacunación en niños](#).

Ahora también te presentamos información de especialistas que pueden ayudarte como papá o mamá a **dominar el miedo y la ansiedad** que causa esta situación del **regreso presencial a clases de los niños**.



width="800" loading="lazy">

Primero que nada, la salud

Antes que nada, los especialistas recomiendan, desde luego, poner mucha **atención a los cuidados de salud y de prevención de contagio del COVID-19.**

Los expertos recomiendan que **los padres tomen la decisión** sobre si dejar ya a sus hijos asistir a clases presenciales, **dependiendo del nivel de transmisión y circulación del virus en su entidad.**

Sugieren considerar aún no hacerlo en lugares donde todavía hay una [alta transmisión de COVID-19.](#)

Y para cuidarse en el regreso presencial, los especialistas sugieren estas [acciones de cuidado a los niños:](#)

- Tener salones con ventilación adecuada
- Usar cubrebocas en todo momento
- Evitar mandar a los niños enfermos
- Evitar aglomeraciones de estudiantes
- Mantener grupos reducidos en los salones
- Hacer una prueba PCR en caso de sospecha

No dejes que el miedo te paralice

Si en tu entidad y escuela hay condiciones adecuadas para el regreso a clases de los niños, debes simplemente **cuidar las medidas y no dejarte ya entonces dominar por el miedo o pánico,** opinan expertos.

Nancy García, de Bienestar Estudiantil del **Tec de Monterrey [campus Toluca](#),** señala que es **es muy entendible el miedo,** en esta situación pero recomienda el **despertar las herramientas y habilidades de resiliencia.**

*“El primer paso es **generar autocuidados** y un autocuidado no es el confinamiento o aislamiento, sino **aprender cómo voy a estar conviviendo en el exterior,** cuidando el **nivel físico, emocional y social**”, sostiene.*

*"Muchos **tenemos miedo** y es natural, pero con **información y evidencia** podemos **darle la vuelta** a ese miedo y convertirlo en **acciones positivas** para cuidarnos todos", dice a su vez la educadora Perelman en [plática con TecSalud](#).*

Cuidado con los límites exagerados que pueden paralizar

Para Noemí Quiñones, coordinadora del [Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana](#) de campus Toluca, las personas funcionan a partir de **creencias e ideas.**

La pandemia ha provocado lo que se llama “**creencias limitantes**” que se conocen así ya que **no permiten a las personas avanzar en la cotidianidad** y en la vida de la persona.

*“**Estas creencias provocan que la persona no vea las cosas de forma objetiva y se debe a dos factores: la neuroquímica y el confinamiento**”.*

Algunas ideas irracionales que pueden ser **factor en la ansiedad de padres y madres** son:

- **La idea de generalización:** la persona visualiza todo igual; ve todos los espacios como un factor de riesgo para el contagio, aunque haya diferentes condiciones entre unos y otros
- **La idea de la polarización:** no hay un punto medio; "algo es blanco o negro" sin matices.
- **La idea catastrófica:** es la entrada a la ansiedad, la angustia y la depresión porque los pensamientos se van a un futuro y éste se percibe negativo

Reconstruir ideas irracionales a racionales

Una de las **acciones** que se puede realizar en lo **individual** para afrontar esta situación es **identificar qué idea está predominando y no permite avanzar.**

Es un esquema que **inicia con ideas, pasa a emociones y éstas determinan conductas**. Cuando se ha recorrido este camino y no ha sido equilibrado y saludable, comienzan a generar problemas, explicó Noemí.

Para saber identificar esto es necesario **detectar aquello que no genera tranquilidad o felicidad**. Analizar **qué pensamientos hacen que el cuerpo no esté siendo funcional**.

*"Los padres de familia **son los voceros para explicarles a los niños cómo debe ser esta integración, en el sentido de cuidarnos todos**".*

Nuestro organismo permite identificar cuando algo no está funcionando como debería. Se manifiesta, por ejemplo, con **dolores de estómago o cefaleas** y pueden ser un **síntoma de que algo necesita ser atendido**, afirma.

Otro aspecto de la vida que debe evaluarse, añade, es la **sociabilidad, ¿Cómo son las interacciones que se tienen?** ¿Sigue conviviendo con las personas, aunque no sea presencialmente?

Si se reconoce que hay ideas y pensamientos intrusivos **se debe hacer un alto y valorizar la situación**, así como pedir ayuda.

Aprender a adaptarse priorizando protocolos de salud

En palabras del Dr. Edgar Monroy, coordinador médico del Tec campus Toluca, es conveniente el regreso escolar para la convivencia con personas de la misma edad, pero **también es importante hacerlo aplicando todas las medidas sanitarias**.

*"Los padres de familia **son los voceros para explicarles a los niños cómo debe ser esta integración, en el sentido de cuidarnos todos**", enfatizó el especialista.*

Para Noemí Quiñones *"Estamos en un reacomodo completo de nuestro sistema inmunológico y también social. Estamos ante un nuevo aprendizaje de convivencia"*.

Monroy por su parte insistió en **no bajar la guardia y seguir las medidas de sanidad al pie de la letra**: uso correcto del cubrebocas, el monitoreo diario de síntomas, la sana distancia, el lavado de manos constante y la aplicación de gel antibacterial en manos, entre otros.

*"La gran mayoría de los casos reportados positivos por COVID-19 son por **descuidos en las medidas sanitarias. No bajemos la guardia, este virus llegó para quedarse**", reiteró el doctor Monroy*

LEER MÁS: