

19 de mayo de 2020

A nuestra comunidad de escuelas católicas:

Con el anuncio del cierre de edificios escolares para el resto del año escolar, administradores, maestros, padres y alumnos ahora se dan cuenta de que lo que podría haber sido temporario durante algunas semanas, ahora es permanente hasta junio.

Ahora, más que nunca, mientras continuamos atravesando nuestra actual situación, es importante prestar atención al bienestar y a la salud mental y permanecer conectados. Durante los momentos de estrés, los niños y los adolescentes siguen el ejemplo de los adultos que los rodean. La forma en que respondemos a los acontecimientos actuales, manejamos nuestros sentimientos y cuidamos de nosotros mismos y de quienes nos rodean sirve de modelo a los niños y les da pautas de cómo responder.

No faltan los consejos y las sugerencias sobre este tema. Estos son algunos de los que considero más útiles:

- Encuentren formas de manejar sus sentimientos, incluso si se trata de estar solos algunos minutos cada mañana o cada tarde a fin de prepararse para enfrentar o revisar el día.
- Traten de mantener una rutina, de la mejor forma que puedan, sin importar cómo esta se vea para ustedes y sus familias. Los niños necesitan estructura y, si bien esa rutina puede parecer diferente a un día escolar, la previsibilidad brinda confort. También puede ayudar cuando el espacio y el acceso a una computadora son limitados. Tener un tiempo determinado y saber dónde y cuándo se realiza el trabajo y la actividad escolar puede ser útil.
- Encuentren formas de mantener a los niños ocupados. Jueguen a juegos, armen rompecabezas o salgan un ratito. Exploren sitios web de zoológicos o museos; muchos están brindando libre acceso a "viajes o paseos virtuales". Y háganlo con sus hijos. Sentirse conectados con ellos y divertirse juntos es importante para las familias.
- Brinden consuelo y lleven tranquilidad sobre la actual pandemia. Den información precisa y simple. Expliquen por qué lavarse las manos y usar una máscara son formas de mantenernos sanos. Está bien compartir sus sentimientos, pero deben equilibrarlo con esperanza y con una forma de afrontar las dificultades. Por ejemplo, en lugar de decir que no hay una cura para el virus, expliquen que los científicos están trabajando en el tema.
- Escuchen y no minimicen las preocupaciones de los niños. Por ejemplo, no es útil decirle a un alumno de 8.º grado que está triste por no tener su ceremonia de graduación, que las cosas podrían ser peores. Los niños y los adolescentes están tristes por muchas cosas, incluso, por no poder ver a sus amigos o a sus maestros favoritos o por no poder celebrar acontecimientos memorables. Todo esto es importante para ellos y permitirles hablar de estos sentimientos también lo es.
- Limiten la exposición a las noticias, especialmente frente a los niños. Solo deben exponerse a ellas para obtener información. Llenarse de noticias sobre este tema o cualquier tragedia solo crea ansiedad.

- Encuentren formas de ayudar a sus familias, a sus amigos, a la comunidad, aunque sea, llamando por teléfono, enviando mensajes o escribiendo notas. Brindarles a los niños y a los adolescentes la oportunidad de *hacer algo* les da un sentido de control y les permite sentir que pueden marcar una diferencia.
- Manténganse conectados con sus familiares y amigos por teléfono, mensajes de texto, correo electrónico, Zoom u otras plataformas similares.
- Por último, aprovechen los numerosos recursos disponibles en línea. Encontrarán muchos recursos maravillosos publicados en <https://catholicschoolsny.org/covid-19/>. Estos recursos se actualizan regularmente y brindan información sobre educación, aprendizaje a distancia, actividades familiares y técnicas de bienestar y salud mental.

Tal como se señaló en una comunicación anterior, el Programa de Prevención del Abuso de Drogas de la Arquidiócesis de Nueva York (ADAPP, por sus siglas en inglés) **ofrecerá breves consultas telefónicas sobre salud mental** y apoyo a los padres que tengan preocupaciones sobre sus hijos y los derivará, según corresponda, a recursos adicionales.

Invitamos a todo padre interesado en participar en este programa a enviar un correo electrónico a [MentalHealthSupport@adapp.org](mailto:MentalHealthSupport@adapp.org), e indicar, en la línea de asunto, el nombre de la escuela a la que asista su hijo, el grado correspondiente y la ciudad en la que esté ubicada la escuela. Le pedimos que describa su preocupación, de modo tal de que el consejero pueda estar preparado para responder, y dejar además un número de teléfono si desea recibir una respuesta por ese medio. *Se hará todo lo posible para responder dentro de las 24 horas, de lunes a viernes, en el horario de 8 a.m. a 4 p.m. **\*\*En caso de tener una emergencia de salud mental, por favor, llame al 911\*\****

Asimismo, también sabemos que hay otros desafíos con los que se enfrentan nuestras familias; si tienen preguntas sobre programas de beneficios estatales y locales o sobre otros recursos de la comunidad, no duden en enviar un correo electrónico a [FamilySupport@adapp.org](mailto:FamilySupport@adapp.org).

Atentamente,



Christine Cavallucci, LCSW, CPP  
Asistente Social Clínica Autorizada  
Psicoterapia para Padres e Hijos  
Directora Ejecutiva