

## COVID-19: Consejos para las familias de los estudiantes de secundaria

Las familias de todo el país están lidiando con eventos sin precedentes mientras la nación toma medidas para controlar la propagación y los efectos de la enfermedad del coronavirus (COVID-19). Millones de estudiantes no pueden asistir a la escuela y deben permanecer en sus casas, y las familias se preguntan cómo mantener saludables a sus hijos y ayudarlos a aprender. Aquí tiene algunos consejos de nuestros expertos en educación.

### Hable con su joven

- **Hable con calma.** Su tranquilidad ayudará a su joven a mantener la calma. Averigüe qué sabe él sobre lo que está sucediendo.
- **Dígale a su joven la verdad,** pero no le dé información innecesaria que podría aumentar su ansiedad. Dígale que usted siempre tratará de responder sus preguntas. Usted puede buscar datos sobre el COVID-19 en el sitio web de los Centros para el Control de Enfermedades.
- **Reconozca los sentimientos** de su joven. Algunos jóvenes podrían sentir miedo o preocupación. También podrían sentirse decepcionados por la cancelación de actividades. Escúchelo con atención. Dígale que está bien sentirse así. Si su joven no quiere hablar de la situación, no lo obligue.
- **Tranquilice a su joven.** Dígale que abordarán esta situación juntos.
- **Ayude a su joven a sentirse en control.** Explíquelo que, al seguir las instrucciones, como lavarse las manos minuciosamente, su familia está tomando medidas para mantenerse seguros a sí mismos y a los demás. Deje que participe en otras decisiones sobre cómo avanzar, tal como establecer rutinas diarias.



### Alivie la ansiedad de su joven

- **Muéstrele a su joven información positiva,** como el creciente número de personas que se están recuperando del virus.
- **Ayude a su joven a tener expectativas realistas.** Las condiciones están cambiando rápidamente. Es posible que el cronograma de hitos académicos también tenga que cambiar.
- **Anime a su joven** a reservar tiempo para hacer las cosas que son importantes para él.
- **Comiencen cada día** con palabras agradables.
- **Establezca rutinas.** Contar con una rutina diaria para levantarse, comer, aprender, jugar y dormir ayudará a su joven a tener un sentido de orden y continuar aprendiendo.
- **Busque maneras de ejercitarse.** La actividad física es una gran manera de aliviar el estrés, y también es una estupenda manera de pasar tiempo en familia. Ustedes podrían: organizar concursos (de abdominales, de flexiones, de quién puede mantenerse en postura de tabla más tiempo); ejercitarse siguiendo un video de ejercicios; subir y bajar las escaleras 10 veces; poner una canción favorita y bailar; e incluso hacer juntos la limpieza primaveral.

## Apoye el aprendizaje en casa

- **Dígale a su joven** que designe un lugar de estudio y establezca un tiempo diario para aprender.
- **Anime a su joven** a establecer metas de aprendizaje.
- **Sugíerale a su joven** que escriba un diario de los acontecimientos de esta época y sus pensamientos al respecto.
- **Hágale a su joven preguntas** abiertas que fomenten el pensamiento: ¿Cuál sería la desventaja de ser una persona famosa? Si pudieras comenzar tu propia organización benéfica, ¿de qué sería?
- **Rete a su joven** a llevar un registro del tiempo que pasa frente a la pantalla con fines recreativos y establecer límites.
- **Dígale a su joven** que le enseñe algo que usted no sepa. Pídale que le explique el concepto de biología que aprendió hace poco, o que le muestre cómo resolver un problema de matemáticas complejo.
- **Establezca un horario** para leer en familia todos los días.
- **Dígale a su joven** que aborde un proyecto a largo plazo. Es estupendo poder comenzar algo por el simple hecho de que es interesante, y no tener la presión de terminarlo en un cierto plazo.
- **Sugíerale a su joven** que vuelva a leer sus apuntes de clase del año.
- **Dígale a su joven** que resuelva algunos problemas de matemáticas todos los días.
- **Deje que su joven** pase tiempo soñando despierto. Imaginar diferentes situaciones y cómo podría abordarlas ayuda a los jóvenes a enfrentar desafíos.

## Promueva la independencia

- **Asígnele responsabilidades** a su joven en casa.
- **No haga por su joven** lo que sabe que él puede hacer por sí mismo.
- **Haga hincapié en la relación** entre las decisiones y los resultados. Antes de que su joven haga algo, anímelo a pensar en lo que podría suceder como consecuencia de sus decisiones.
- **Felicite a su joven** cuando tome una buena decisión. Y cuando no lo haga, pregúntele qué aprendió.
- **No resuelva los problemas** de su joven. En cambio, oriéntelo. Pregúntele qué opciones cree que tiene. Continúe haciéndole preguntas para ayudarlo a analizar por sí mismo las posibles soluciones.

## Manténgase conectado

- **Ayude a su joven** a mantenerse en contacto con sus compañeros de clase, amigos y familiares a través de llamadas telefónicas, video chat o redes sociales.
- **Anime a su joven** a escribir cartas o enviar correos electrónicos a amigos y familiares.
- **Sugíerale a su joven** que decore la entrada de su casa con imágenes y mensajes inspiradores para que vean los vecinos.
- **Ayude a su joven** a pensar en algunas maneras creativas de interactuar con sus amigos, como reproducir música o jugar a un juego juntos por video chat.