

Apoyando a Alumnos Durante Tiempos de Cambio - Consejos para Padres

El anuncio sobre la consolidación de algunas escuelas primarias en RISD provocará que el personal escolar, los padres y los alumnos experimenten muchos sentimientos distintos. Como adultos, hay maneras en las que podemos ayudar a nuestros hijos y estudiantes durante estos cambios, ayudándolos a sentir esperanza y aliento a medida que atraviesan estos cambios. Esto también nos ayudará con nuestros propios sentimientos. A continuación, hay algunos consejos útiles para ayudarles durante conversaciones difíciles con sus hijos y alumnos.

Consejos para Padres:

- 1. Reconozca y acepte sus propios sentimientos sobre la situación antes de hablar con sus hijos o estudiantes.** Aunque a veces es difícil hacerlo, ayudará a reducir el estrés y la preocupación que su hijo pueda sentir. También puede usar este tiempo para planificar lo que podría decirle a su hijo.
- 2. Cuando esté listo, asegúrese de estar en un entorno cómodo donde su hijo se sienta seguro.** Asegúrese de eliminar las distracciones para que pueda estar enfocado y ser productivo. Solo incluya en la conversación a las personas necesarias.
- 3. Comience preguntando a su hijo lo que ya sabe y permita que eso guíe el resto de la conversación.** Si su hijo tiene menos de 5 años, es mejor mantener las cosas simples y evitar discutir todos los detalles de la decisión.
- 4. Elija libros ilustrados para ayudarle con los puntos de conversación.** Muchos autores están abordando problemas difíciles en sus libros ilustrados, y esta es una manera perfecta de apoyarse a usted mismo, a su hijo y a la conversación.
- 5. Asegúrese de tener suficiente tiempo para la conversación.** Es mejor no iniciar conversaciones difíciles mientras corre de un lugar a otro. Planifique tiempo para los sentimientos, las preguntas y para relajarse después de la conversación.
- 6. Enfatique que usted es un lugar seguro para su hijo.** También es un buen momento para hablar sobre a quién pueden pedir ayuda en la escuela si están teniendo sentimientos difíciles, como un maestro, consejero o director.
- 7. Manténgase positivo.** Recuérdele a su hijo el poder y la importancia de ser amable, empático y un buen amigo. Además, pídale que piense en los aspectos positivos que podrían surgir de la situación, como nuevos amigos o diferentes maestros.
- 8. Proporcione a su hijo herramientas para procesar y aceptar sentimientos grandes.** Algunas formas en que puede hacerlo son compartir un cuaderno especial en el que puedan dibujar imágenes o escribir notas de conversación, practicar distintas técnicas de respiración y ejercicio para reducir el estrés, planificar actividades familiares juntos como una forma de cambiar su pensamiento, o trabajar en un proyecto de servicio como familia.
- 9. Hable sobre posibles pasos que pueden tomar para seguir adelante.** Este pensamiento hacia adelante ayudará a su hijo a sentirse más preparado para enfrentar una nueva situación con valentía y confianza, y ayudará en situaciones a futuro que puedan ser difíciles.

Finalmente, si su hijo continúa batallando con sus sentimientos, o si trae a la superficie sentimientos de eventos pasados, por favor comuníquese con el consejero de su escuela para obtener más ayuda. Ellos podrán hablar con su hijo más a fondo, y compartirle recursos adicionales.