



Reina del Mundo

Colegio Peruano-Alemán

BOLETÍN - 02

De vuelta a clases
en la era post-pandemia

CÓMO PREPARARNOS PARA LA VUELTA AL COLEGIO

Después de casi dos años de pandemia hemos aprendido a cuidarnos en casa. Ahora es tiempo de volver a la escuela y solo lo podremos hacer si cumplimos con las indicaciones que nos dan nuestros maestros y nuestros padres para protegernos y proteger a los demás de la COVID-19.



El regreso al colegio ofrece a los estudiantes entre otros beneficios:

Aprender de manera multicanal, es decir, desde la multisensorialidad y desde el movimiento. Pues entendemos que para generar atención en el cerebro se requiere que los circuitos atencionales se despierten y ellos funcionan en la medida en que yo esté conectado emocionalmente, ya sea porque hay movimiento o porque estoy en contacto con otras personas.

Crear lazos de amistad y se fortalecer valores como el compañerismo y la solidaridad.

Estimular la motivación, generando emociones positivas que combaten el estrés tóxico y sentimientos de soledad.

Retomar hábitos de estudio donde la disciplina y la constancia favorezcan el aprendizaje.

Volver a la presencialidad hará que tengamos una generación de niños y jóvenes emocionalmente estables, que disfrutan de su interacción con el otro, que ríen, saltan, corren, debaten, discuten y experimentan la vida a plenitud.

¿CÓMO PODEMOS PREPARARNOS PARA LA RETORNO A LA ESCUELA?



El regreso a la escuela no será fácil, pero es MUY importante para que nuestros hijos crezcan y se desarrollen física, intelectual, espiritual y emocionalmente.

Como padres podemos contribuir a que el retorno a la escuela sea seguro; conversemos con nuestros hijos sobre la importancia de seguir las medidas de seguridad y que así como sus maestros y nosotros los cuidamos, ellos también son responsables del cuidado de su salud. Tengamos en cuenta las siguientes recomendaciones:

ANTES DE IR A LA ESCUELA:

- Preguntemos a nuestros hijos, cómo se sienten
- Verifiquemos que no tengan tos, malestar, dolor de garganta, fiebre, congestión nasal o dolor de estómago. Si los tienen no deben ir al colegio.
- Verifiquemos que lleven las mascarillas y lo solicitado para cumplir con los protocolos.

EN LA ESCUELA:

- El ingreso es por niveles según horario y guardando la distancia correspondiente.
- Deben pasar por la estación de desinfección de forma ordenada.
- El uso de la mascarilla es permanente, cubriendo nariz y boca y bien ajustada a la cara.
- Deben lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos mínimo.
- No tocarse la cara, ojos, nariz o boca.
- La mascarilla es personal y no se debe compartir.
- Tampoco deben compartir útiles escolares ni alimentos.

DESPUÉS DE LA JORNADA ESCOLAR:

- Recordar que la salida es por niveles, respetando la distancia .
- Esperar a que la persona que está antes que tú se retire de la puerta del colegio para que puedas recoger a tu hijo o hija.
- Al llegar a casa retirarse la mascarilla desde la parte posterior de la cabeza.
- Lavar la mascarilla facial de tela; descartar la mascarilla quirúrgica.
- Lavarse las manos y si es posible, tomar un baño, cambiarse de ropa y lavarla inmediatamente.

¿CÓMO PODEMOS COLABORAR LOS PADRES PARA RETORNO AL COLEGIO SEGURO



- Infórmate sobre cómo nos hemos preparado como colegio para el retorno a clases.
- Evita divulgar noticias no comprobadas por redes sociales.
- Respeta horarios, turnos y aforo establecido por el colegio.
- Ten en cuenta que el colegio solo reabrirá si las autoridades así lo indican.

¿CÓMO PREPARAR UN BUEN RETORNO A LOS NIÑOS DE INICIAL ?

- Confiar en el colegio y explicarles a los niños que regresarán paulatinamente a clases y que será divertido y seguro para ellos.
- Prepararlos para respetar el protocolo en el uso adecuado de la mascarilla, el uso adecuado de alcohol o gel. Explicarles que la responsabilidad es con nosotros y con los otros y que es algo serio en lo que va la salud y la vida.
- Es importante decirles que, si bien en casa quienes los cuidan son papá y mamá, en el colegio es su tutora, maestros, coordinadores, psicólogos y pueden recurrir a ellos.
- Indicar a los niños que eviten corregir a sus compañeros, que deben informar y dejarlo en manos del adulto a cargo.
- Indicar a los niños que deben respetar la distancia entre ellos y sus compañeros sin perder la amabilidad y cordialidad al pedirlo.
- Recordarles a los niños que todos venimos de familias distintas y nos han enseñado cosas distintas, por lo tanto, mis cuidados no son los mismos que los otros. Hay que ser tolerantes.
- Es importante que papá y mamá afiancen en casa aquellos hábitos que no se han mantenido durante la pandemia: horarios de sueño, alimentación, estudio. La responsabilidad a través de encargos diarios, la autonomía en lo que ya esperamos para su edad.

¿CÓMO PREPARAR UN BUEN RETORNO A NUESTROS HIJOS DE PRIMARIA?

- Prepararlos para respetar el protocolo en el uso adecuado de la mascarilla, el uso adecuado de alcohol o gel. Explicarles que la responsabilidad es con nosotros y con los otros y que es algo serio en lo que va la salud y la vida.
- Indicarles a los niños que eviten corregir a sus compañeros, que deben informar y dejarlo en manos del adulto a cargo.
- Indicarles a los niños que deben respetar la distancia entre ellos y sus compañeros sin perder la amabilidad y cordialidad al pedirlo.
- Es importante decirles que, si bien en casa quienes los cuidan son papá y mamá, en el colegio es su tutora, maestros, coordinadores, psicólogos y pueden recurrir a ellos.
- Recordarles a los niños que todos venimos de familias distintas y nos han enseñado cosas distintas, por lo tanto, mis cuidados no son los mismos que los otros. Hay que ser tolerantes.
- Ordenar los buenos hábitos de alimentación, sueño, higiene y porte personal.
- Reforzar la autonomía para que surja el autogobierno. No hacer por ellos lo que ellos ya deben hacer bien.



- Cuidar siempre la buena postura al sentarse, trabajar, ver televisión, etc.
- Exigir la obra bien hecha. Educar en el esfuerzo para forjar el carácter.
- Reforzar las virtudes que son esperadas para la edad: orden, obediencia, responsabilidad,

sinceridad, prudencia, fortaleza, paciencia, amistad, perseverancia, justicia, generosidad, templanza, laboriosidad, solidaridad, pudor.

- Normar el uso de la tecnología. El celular no duerme en el dormitorio, no va al baño, no está a la hora de los alimentos, tampoco a la hora de estudio. Es necesario también desconectar la tecnología y ocupar el tiempo libre en actividades deportivas, artísticas, paseos, hobbies.

¿CÓMO PREPARAR UN BUEN RETORNO A NUESTROS HIJOS DE SECUNDARIA?

- Crear un espacio para hablar con los hijos acerca de cómo se sienten frente al regreso teniendo en cuenta sus expectativas, temores, ilusiones.
- Reconocer el nivel de motivación, organización y laboriosidad que manifiestan para prever su desempeño en la escuela.
- Afianzar hábitos, en especial, aquellos que no se han reforzado en estos meses: hora de sueño, alimentación, porte personal, puntualidad en las clases, horas de estudio, tiempos con la tecnología. Hay que normar los tiempos con cordialidad, serenidad y mantenerlos con firmeza.
- Incidir en la gran importancia de respetar los protocolos. Nos cuidamos nosotros y cuidamos a los otros.
- Hablarles de la importancia del distanciamiento sin ser distantes, poco asertivos o corteses.
- Fortalecer el vínculo. Mantener espacios para que puedan expresar qué quieren, cuáles son sus temores y expectativas. Ayudarlos a manejar la frustración y a diferenciar lo que está en las propias manos, de lo que no.
- Prestar atención a señales de posibles dificultades académicas, afectivas, volitivas o sociales.
- Conversar acerca de lo que podrían encontrar: compañeros que presenten cambios físicos, distintas manifestaciones en sus actitudes. Recordarles que hemos cambiado en este tiempo y que cada uno tiene su propio proceso y ritmo de adaptación.

