

Érase una vez la cápsula de nuestro tiempo – Guía para educadores & líderes de grupo

El año pasado ha sido increíblemente desafiante tanto para niños como para adultos. Han sucedido muchas cosas que preferimos dejar atrás. Al mismo tiempo, los niños, las familias y las comunidades han demostrado una enorme fuerza y resistencia frente a grandes dificultades. *Érase una vez la cápsula de nuestro tiempo* es una oportunidad para ayudar a sus hijos a contar su historia y procesar sus sentimientos, tanto positivos como negativos, sobre el año pasado.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han identificado la presencia de adultos maduros, estables y bondadosos como el factor de protección más importante para los niños y jóvenes que enfrentan estrés y adversidad. Los padres y cuidadores juegan un papel importante en ayudar a los niños a entender las experiencias atemorizantes, perturbadoras o abrumadoras. Center for Childhood Resilience (Centro para la fortaleza infantil) cree que enfocarse en tres principios clave puede ayudar a los niños a afrontar una variedad de factores estresantes, incluidos los del año pasado. A continuación encontrará consejos sobre cómo utilizar estos principios para guiar a sus estudiantes a través de la actividad *Érase una vez la cápsula de nuestro tiempo*.



Crear un entorno seguro: Presente la actividad asegurando a los estudiantes que están en un espacio seguro para expresar cualquier sentimiento que puedan tener. Parte de la creación de

seguridad as ayudar a los estudiantes a comprender que diferentes personas pueden sentir y expresar sentimientos de manera diferente, y que es importante respetar estas diferencias. Algunos niños pueden estar interesados en trabajar en grupo o en paralelo con sus compañeros para completar la actividad, mientras que otros pueden preferir trabajar de forma independiente o con un mayor nivel de orientación de un adulto. Sea flexible con los estudiantes sobre dónde completarán el ejercicio en su salón de clases, permitiéndoles elegir un lugar que les resulte seguro. Apoye la expresión de los estudiantes de sentimientos cómodos e incómodos mediante el uso de la escucha reflexiva. Resuma lo que dicen sus alumnos y normalice esos sentimientos diciendo que los sentimientos de ellos tienen sentido y son normales. Asegure a los estudiantes que es sano sentir y expresar sus sentimientos.

Construya relaciones con comunicación: recuérdale a sus estudiantes de las personas con las que se ha encontrado durante el año pasado. ¿Cómo han crecido sus relaciones con padres, hermanos, vecinos, amigos y su comunidad en general? ¿Cómo se mantuvieron conectados con personas a las que no podían ver en persona de manera segura? Valore los sentimientos de arrepentimiento, tristeza o dolor, por las relaciones que han sido difíciles de mantener o los seres queridos que su hijo ha perdido.

Apoye y enseñe la regulación de las emociones: ayude a sus estudiantes a etiquetar cómo les hicieron sentir sus experiencias pidiéndoles que identifiquen sentimientos, como “asustado” o “emocionado.” Algunos niños más pequeños se benefician al señalar imágenes de rostros que expresan diferentes sentimientos y luego aprender a conectarlos con palabras. Con niños mayores, puede tomar la “temperatura” usando un termómetro de sentimientos, pidiéndoles que asignen un número a la intensidad de sus sentimientos. Si un estudiante expresa un sentimiento fuerte, reconózcalo y enséñele estrategias para calmarse. Respiren profundamente juntos, tomen un vaso de agua, aprieten una pelota antiestrés o den un paseo corto. A veces, puede ser útil tomar un descanso de la actividad e invitar al estudiante a que vuelva a ella más tarde (o llevársela a casa para completarla con un adulto de confianza).

Incorpore la cultura y la equidad: Anime a sus estudiantes a pensar en cómo las fortalezas culturales, las tradiciones y las conexiones de su familia lo ayudaron a atravesar un año difícil. Reconozca y celebre las formas en que personas de diferentes orígenes culturales también demostraron fortaleza. Ayude a los estudiantes a procesar el hecho de que algunas personas y comunidades son tratadas injustamente debido a sus identidades culturales o personales, y eduque a su hijo para que se oponga a injusticias como éstas. Sus estudiantes pueden tener muchas preguntas sobre el racismo, especialmente relacionadas con eventos recientes que han provocado disturbios civiles. Cuando surjan estos temas, escuche sin juzgar y brinde un espacio

seguro para que los estudiantes hablen respetuosamente y compartan sus pensamientos y sentimientos entre ellos.

Participe en el cuidado personal: puede ser importante procesar sus propios sentimientos sobre los desafíos del año pasado antes de estar preparado para guiar a sus estudiantes a través de esta actividad. Si no se siente preparado para hablar abiertamente con ellos sobre sus sentimientos y experiencias, considere buscar el apoyo de un amigo de confianza o participar en actividades de cuidado personal que le ayuden a sobrellevar el estrés.

¿Qué puedo hacer si un estudiante se angustia extremadamente?

Los niños pueden tener sentimientos intensos cuando piensan en sus experiencias. Si se preocupa porque un estudiante está extremadamente angustiado, no puede calmarse, o tiene dificultades para participar en el resto de las actividades del día, aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudarle:

1. Revise periódicamente al estudiante, reconozca sus sentimientos y ofrezca una estrategia de regulación de las emociones (vea ejemplo anterior). Pase un poco más de tiempo con el estudiante, sentándose a su lado en silencio o invitándolo a ser un ayudante.
2. Haga un plan para comunicarse con los padres o el cuidador del estudiante al final del día (o antes, si es necesario). Describa cómo respondió el estudiante a la actividad para que el padre pueda continuar apoyando a su hijo en casa.
3. Si su escuela o programa tiene personal de apoyo como un trabajador social, comuníquese con esa persona para obtener orientación adicional.

Cuando un niño necesite ayuda profesional:

Si nota cambios significativos en el comportamiento de uno de sus estudiantes, comunique sus preocupaciones a los padres o cuidadores para que ellos puedan buscar a un proveedor de atención médica para el estudiante. El estudiante puede beneficiarse de apoyo adicional si muestra algunos de los siguientes comportamientos:

- Cambios significativos en el sueño y apetito.
- Síntomas físicos persistentes como dolores de cabeza o de estómago sin causa física conocida.
- Mayor llanto o arrebatos emocionales.
- Mayor irritabilidad o mal humor.
- Aparición de nuevos miedos.
- Falta de interés en actividades que aún están disponibles.
- Aislamiento de familiares y amigos.
- Resistencia a seguir las pautas de salud y seguridad.

- Renuencia a regresar a las actividades típicas una vez que se considera seguro hacerlo.

Érase una vez la cápsula de nuestro tiempo – Lista de recursos

Libros para niños sobre la expresión y la regulación de las emociones

Grados K-2

Así me siento yo de Janan S. Cain (Versión en inglés: *The Way I Feel*)

The Boy with the Big, Big Feelings de Brittney Winn Lee

Visiting Feelings de Lauren Rubenstein

Estoy Contigo de Cori Doerrfeld (Versión en inglés: *The Rabbit Listened*)

Sometimes I'm Bamaloo de Rachel Vail

Respira como un oso de Kira Willey (Versión en inglés: *Breathe Like a Bear*)

Grados 3-5

Yesterday I Had the Blues de Jeron Ashford Frame

Mean Soup de Betsy Everitt

Even Superheroes Have Bad Days de Shelly Becker

Moody Cow Meditates de Kerry Maclean

Me and My Feelings de Vanessa Green Allen

Recursos adicionales para afrontar la pandemia:

- [Center for Childhood Resilience Parent & Provider Resources for COVID-19 Spanish Language Resources \(En Espanol\)](#)
- [NCTSN Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Supporting Families During COVID-19 from Child Mind Institute](#)
- [COVID Resources that Take Race Seriously from Embrace Race](#)

[Ann & Robert H. Lurie Children's Hospital COVID-19 Línea de información y apoyo para la familia](#)

Si desea comunicarse con un trabajador social, psicólogo o especialista en vida infantil para obtener información sobre referencias de la comunidad o recursos para afrontar situaciones difíciles, puede llamar al [312.227.4118](tel:312.227.4118) y dejar un mensaje. Devolveremos su llamada dentro de 24 horas, de lunes a viernes.

[Call4Calm Emotional Support Line](#)

La División Salud Mental del Departamento de Servicios Humanos de Illinois ofrece una línea

gratuita de apoyo emocional para los residentes de Illinois que están pasando por momentos de alto estrés y problemas de la salud mental relacionados con COVID-19. Las personas que deseen hablar con un profesional de la salud mental pueden enviar un mensaje de texto “HABLAR” al: 5-5-2-0-2-0, o para inglés, “TALK” al 5-5-2-0-2-0.