



Mental Health

El pasado 10 de octubre fue el Día de Concienciación sobre la Salud Mental en México, por ello nos gustaría destacar el cuidado de la salud mental y aprovechar la oportunidad para darles algunos consejos con el objetivo de cuidar el bienestar de sus hijos e hijas en sus hogares, más en momentos como el que vivimos actualmente.

En los últimos años empezamos a entender la importancia de la salud mental y el bienestar para apoyar el aprendizaje de los estudiantes. Las relaciones, la felicidad y la resiliencia se están poniendo a prueba en este momento con el aprendizaje en línea. En esta nueva rutina, la escuela y el hogar debemos trabajar juntos para establecer prioridades, no solo los resultados académicos, sino también para garantizar el bienestar de los estudiantes.

Es importante reconocer que el comportamiento de algunos estudiantes puede cambiar a lo largo del proceso de aprendizaje en línea y la relación con sus hijos e hijas también se modifica. Este es un momento difícil para todos, por lo general, estamos acostumbrados a ir al trabajo, a la escuela o quedarnos en casa para atender a la familia, sin embargo, hoy tenemos que gestionar un cambio drástico en nuestras vidas.

A continuación les compartimos algunos consejos para transitar en este momento desafiante:

Descansos

Las rutinas y los horarios son esenciales para los estudiantes de todas las edades. Es importante que sus hijos e hijas mantengan un horario establecido para sus actividades diarias. Cuando tengan un descanso, pídeles que se alejen de la pantalla y animelos a que desarrollen alguna otra actividad en casa.

Platiquen con ellos constantemente (no todas las charlas deben estar relacionadas con la escuela)

Haga que su hijo platique sobre cómo se siente. Animelo a hablar con usted sobre cualquier problema o inquietud que tenga, de esta manera, es probable que vuelva a contarle sus preocupaciones y problemas. Si bien algunos estudiantes prosperan en un entorno escolar, otros se adaptan mejor a una estructura de aprendizaje en línea. Es importante que encuentre tiempo para hablar con su hijo y ver cómo le va en este proceso de aprendizaje virtual.

No intente recrear la escuela ni dé una gran cantidad de trabajo adicional

Como escuela, nos enfocamos en una educación de calidad, ese es nuestro trabajo. El objetivo es que los estudiantes disfruten de la educación. Incrementar el volumen de trabajo para mantenerlos ocupados y evitar que se atrasen, pero más trabajo es solo eso: más trabajo. Además de contribuir a la ansiedad, esto pueden evitar que profundicen en temas de interés o se detengan para comprender los aspectos que encuentran difíciles.

Programe tiempo para divertirse y comunicarse

Si bien esto no son vacaciones, es importante divertirse con sus hijos mientras están en casa y aprovecharlo como una oportunidad para pasar un tiempo de calidad en familia. Aproveche esto como una oportunidad para crear lazos afectivos. Sus hijos también están acostumbrados a tener contacto social en la escuela, por lo que es importante animarlos a mantener conversaciones en línea con sus amigos en un entorno controlado y seguro.

Sea amable con su hijo y con usted mismo

Es importante tratar de ser lo más comprensivos y empáticos en el proceso de adaptación al aprendizaje en línea. Usted es quien mejor conoce a su hijo y pasa la mayor parte del tiempo con él. Si le preocupa algún cambio de comportamiento, busque ayuda.

También es importante ser amable consigo mismo y saber que no siempre puede solucionar la situación correctamente. Asegúrese de cuidarse a sí mismo y a sus seres queridos. Dormir lo suficiente, comer alimentos nutritivos y hacer ejercicio son aspectos importantes para una buena salud mental y recuerde que la mejor manera de enseñar estas estrategias de autocuidado a sus hijos e hijas es que ustedes lo sigan.

October 10th was Mental Health Awareness Day in Mexico. In this article we would like to share some advice to support families in taking care of the well-being of their your sons and daughters at home, especially through the pandemic.

Mental health and wellness are key components to students learning and it is vital that school and home work together to ensure the well-being of students as well as their learning.

First, it is important to recognize that the behavior of some students can and will change throughout the online learning process and that as parents your relationship with your children may also change.

This can a difficult time when everyone is at home constantly and so we need to care for each other.

Here are some tips for getting through this challenging time:

Breaks

Routines and schedules are essential for students of all ages. It is important that your sons and daughters keep a set schedule for their daily activities.

When they have a break, ask them to step away from the screen and encourage them to do some other activity at home.

Talk with them regularly about things other than school

Encourage your child to talk about how they are feeling, or any issues or concerns they have. Be good at listening.

While some students thrive in a school setting, others are better suited to an online learning framework.

It is important that you find time to talk with your child and see how he or she is doing in this virtual learning process.

Don't try to recreate the school or give a lot of extra work

As a school, we focus on quality education, that's our job. The goal is for students to enjoy education, and maintain their standard.

Simply increasing the volume of work to keep them busy may contribute to increased anxiety, which can also prevent them from delving into topics of interest or stopping to understand things they find difficult.

Schedule time to have fun and communicate

It is important to remember to have fun with your children while they are at home and use it as an opportunity to spend some quality family time.

Use this as an opportunity to bond. Equally, as your children are used to having social contact at school, it is important to encourage them to have conversations online with their friends (but in a controlled and safe environment).

Be kind to yourself and to your child

It is important to try to be the most understanding and empathetic in the process of adapting to online learning. You are the one who knows your child best and you spend most of your time with them.

If you are concerned about any behavior change, seek help.

It's also important to be kind to yourself and know that you can't always fix the situation correctly.

Make sure you take care of yourself and your loved ones.

Getting enough sleep, eating nutritious food, and exercising are important aspects of good mental health, and remember that the best way to teach these self-care strategies to your children is for you to follow them.



Charlotte Moore
Deputy Head