

# Consejos positivos para la vuelta al colegio

con las nuevas medidas ante el Covid-19  
y prevención del acoso escolar



FUNDACIÓN  
MUTUAMADRILEÑA



**La vuelta al colegio con el Covid-19 nos genera a todos/as un momento de gran inquietud y por ello las fundaciones Mutua Madrileña y ANAR han desarrollado una serie de consejos de prevención que pueden ser de utilidad para las familias.**

1

### Nuevos retos

Con la vuelta al cole y el Covid-19, se abre una etapa de nuevos retos para niños/as, adolescentes y sus familias. Es un momento en el que todavía seguimos conviviendo con la incertidumbre, el miedo y la necesidad de adaptación a los cambios.

#### CONSEJO

**Explica a tus hijos/as la situación y facilita una visión optimista de éste periodo**



» **Mantén la calma y normaliza esta etapa.** La reacción de nuestros hijos/as va a depender en gran medida de las explicaciones que nosotros les facilitemos. Los niños/as tienen una gran capacidad de adaptación, sobre todo si se lo transmitimos con cariño.

» **Facilita una visión optimista:** El colegio es un lugar donde tu hijo/a puede relacionarse y divertirse con sus compañeros, además de aprender y desarrollarse a todos los niveles. Cuenta con su participación para que se implique y la vuelta al colegio se convierta en algo más agradable. Por ejemplo, animale a escoger su mascarilla. Si tu hijo/a es adolescente negocia con él/ella y explícale por qué debe llevar a cabo comportamientos seguros.

2

### Una de las consecuencias principales del Covid-19 ha sido el aumento de estados emocionales desagradables

Como tristeza ante la pérdida de un ser querido, miedo o preocupación de un posible contagio, etc.

## Consejos positivos para la vuelta al colegio

con las nuevas medidas ante el Covid-19 y prevención del acoso escolar

Los comportamientos y emociones de nuestros hijos/as nos han podido llamar la atención. Por ejemplo, niños/as que muestran enfado o enojo muchas veces están sintiendo tristeza o miedo ante la dificultad de afrontar una situación. La impulsividad o rebeldía del adolescente puede ser una forma de expresar la inseguridad que siente.

CONSEJO

### Potencia la comunicación y expresión emocional

» **Compensa la falta de contacto físico con la comunicación y el tiempo para compartir en familia.**

Es importante hablar con los niños/as de cómo se sienten y cómo nos sentimos nosotros. Todas las emociones son valiosas y tienen un significado. Poner nombre a las emociones, ayuda a regularse.



3

## Ansiedad de separación

Después de tanto tiempo conviviendo sólo con padres y familiares, muchos niños/as tienen miedo de separarse de sus padres mostrando síntomas de ansiedad para ir al colegio.

CONSEJO

### Cuida el camino al colegio y la salida del colegio

» **Será un momento donde hablaremos de diferentes temas, con alegría y tranquilidad.** Evita las prisas. Pon atención al momento

de la despedida al dejarlo, especialmente los primeros días. Intenta que sea breve y cariñoso. No prolongues la situación y actúa con serenidad. Tu hijo/a se queda en un entorno seguro, con personas que podrán cuidarle y así lo tiene que sentir.



4

### Cambio en las relaciones afectivas

La falta de contacto físico del niño/a con sus amigos del colegio y familiares más cercanos (abuelos, tíos, primos), trae como consecuencia la carencia de una necesidad emocional básica que ahora no se puede cubrir a través del contacto físico (abrazos, besos, etc.).

CONSEJO

**Fomenta el desarrollo de otras formas alternativas de expresión emocional para cubrir esas carencias afectivas, sin tener que recurrir al contacto físico**



» **Pongamos más interés y creatividad en ser comunicativos verbalmente y expresar el cariño** a través de las palabras y otras formas alternativas de mostrar nuestras emociones. Seamos conscientes de que los niños/as y adolescentes lo necesitan.

5

### Déficit en el desarrollo de habilidades sociales con sus iguales

Nuestros hijos/as llevan tiempo sin relacionarse presencialmente, sin haber podido interactuar de igual forma con sus compañeros, y no les ha permitido socializarse y desarrollar competencias necesarias.

CONSEJO

**Facilita los nuevos espacios donde tus hijos/as se puedan comunicar con sus compañeros/as**



» **Por ejemplo, videollamada.** Teniendo en cuenta la edad, es interesante que tenga tu acompañamiento y supervisión. Igualmente fomenta que se relacione con sus amigos/as presencialmente, con todas las medidas de seguridad.

6

### Disminución de actividad deportiva y menor gasto de calorías

Durante el confinamiento la actividad deportiva de nuestros hijos/as se ha reducido significativamente. Esto ha podido repercutir en que, con la misma ingesta de alimentos, muchas personas hayan aumentado de peso, convirtiéndose en un factor de vulnerabilidad del adolescente que puede convertirse en foco de burlas y acabar sufriendo acoso escolar.

#### CONSEJO

**Se considera una variable de protección en los niños/as y adolescentes que puedan retomar la actividad deportiva grupal**



» Con todas las medidas de seguridad, facilitando así el intercambio social y ayudando a mantener su adecuado desarrollo físico, intelectual y emocional.

7

### Posible cambio en las formas de acoso escolar

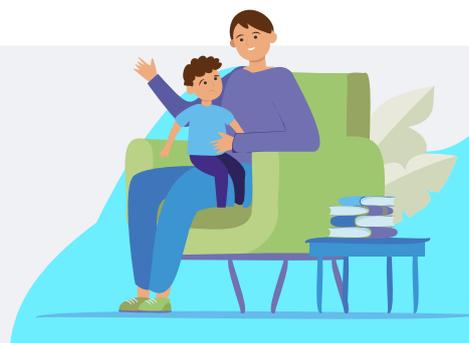
Al restringirse el contacto físico cabe esperar una disminución de la violencia física en espacios más controlados y supervisados, y es previsible un aumento de la violencia psicológica basada en la burla, el aislamiento, el rechazo y la estigmatización del niño/a inseguro y el ciberbullying.

#### CONSEJO

**No bajes la guardia ante el acoso y el ciberbullying**

» **Estate especialmente atento ante posibles señales de alerta de un acoso escolar o cualquier dificultad:** cam-

bios bruscos de comportamiento o estado de ánimo, aislamiento y falta de comunicación con sus iguales, rotura del material escolar, síntomas psicossomáticos, pérdida del material escolar frecuente, disminución del rendimiento escolar, etc.



8

### Ciberbullying y consumo adictivo de tecnologías

Desde el Teléfono y Chat ANAR, hemos observado durante el Estado de Alarma un aumento de casos de adicción a las tecnologías, consumo de contenidos inapropiados y conductas de riesgo de niños/as y adolescentes.

Desde el Teléfono ANAR hemos constatado también una disminución de casos de acoso escolar físico durante el confinamiento al no acudir presencialmente al centro escolar, siendo el ciberbullying la forma de acoso que se ha seguido presentando.

CONSEJO

#### Fomenta el uso responsable de las tecnologías

» **La Fundación ANAR pone a su disposición materiales como el “Contrato-ANAR para el buen uso del teléfono móvil”** (<https://www.anar.org/descarga-el-contrato-anar/>) y consejos para la prevención del bullying y ciberbullying, (<https://www.acabemosconelbullying.com/>).



9

### Falsa creencia de que la familia y los amigos no contagian

Existe una escasa percepción de riesgo entre los niños/as, adolescentes y adultos del entorno, que puede impulsar a conductas de contagio para ellos/as mismos y para sus familiares. Hay que explicarles que ellos/as pueden ser transmisores del virus, si no se cuidan.

CONSEJO

#### Habla con tu hijo/a de manera serena para informarle de lo que puede suponer un riesgo para su salud y la de sus familiares y amigos

» **Fomenta su responsabilidad desde una edad temprana.** Ayúdala a incorporar rutinas saludables y el seguimiento de las recomendaciones de las autoridades sanitarias y los centros escolares: distancias de seguridad, lavado frecuente de manos, respeto a las figuras de autoridad como los profesores, etc. Las rutinas hacen que se asimilen más fácilmente las nuevas situaciones.



10

### Especial atención a menores de edad con problemas emocionales previos que pueden sentirse mucho más inseguros en este momento

Por ejemplo: aquellos que han sufrido acoso escolar, pueden sentir que sus compañeros/as vuelven a incidir en sus defectos, fijándose en sus inseguridades.

#### CONSEJO

#### Mantén la vía del diálogo con ellos/as y habla también con sus profesores



» **Procura tener una actitud conciliadora y flexible en beneficio de tu hijo/a.** Esto facilitará que se muestren receptivos cuando necesitemos contar con su ayuda. Si no estás de acuerdo con alguna medida adoptada desde el centro con respecto a tu hijo/a, trata primero de obtener toda la información y nunca manifiestes tu queja delante de tu hijo/a para preservar la autoridad de los profesores.

Si observas que tu hijo/a ha sufrido acoso escolar, te recomendamos acudir a un psicólogo clínico que valore la posibilidad de una terapia psicológica.

## PÍDENOS AYUDA SI LA NECESITAS



Ayúdanos a que tu hijo/a conozca el **Teléfono ANAR contra el acoso escolar y los malos tratos (900 018 018)**. Está atendido por psicólogos, apoyados por trabajadores sociales y abogados. Atendemos las 24 horas, todos los días del año. Es una línea segura: anónima, confidencial y gratuita.

Tú como adulto, también puedes encontrar asesoramiento psicológico, social y jurídico en el **Teléfono ANAR de la Familia y los centros escolares (600 50 51 52)**.

