

COMUNICADO DE PRENSA



LA ASOCIACIÓN DE PSICOLOGÍA DE PUERTO RICO Y LA ASOCIACIÓN DE PSICOLOGÍA ESCOLAR DE PUERTO RICO SE EXPRESAN EN CUANTO A LA ENSEÑANZA A DISTANCIA EN TIEMPOS DE COVID-19 CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS, INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y PERSONAL DE APOYO.

En las pasadas semanas el mundo ha confrontado uno de los retos más difíciles a raíz de la pandemia del COVID19. Esto ha provocado una alteración en la rutina diaria, tanto para los(as) adultos como para niños(as) y jóvenes. Con esta emergencia las escuelas han tenido que adaptar sus clases a modalidades a distancia para proveerle a los(as) estudiantes las destrezas necesarias para su educación. Esto ha provocado que los(as) cuidadores tengan que asumir nuevos roles en la enseñanza de los niños(as), además de las responsabilidades diarias y laborales que algunos mantienen.

La educación a distancia ha sido un proceso de ajuste y adaptación en muchos hogares, lo que ha provocado altos niveles de estrés y ansiedad, afectando la dinámica familiar. De igual forma, los(as) maestros están enfrentándose a un nuevo sistema de enseñanza que, en muchas escuelas, no estaba contemplado en un currículo regular de enseñanza. Reconociendo la importancia de la educación en estos momentos y el reto de educar y trabajar desde el hogar, exponemos las siguientes recomendaciones:

Administración escolar:

- **Constante evaluación del proceso de enseñanza a distancia.** Establecer un canal de comunicación multidireccional que facilite la evaluación y ajuste de la educación a distancia. Debe crearse un canal de comunicación entre maestros(as), padres, estudiantes y la dirección académica, que permita la evaluación semanal de los servicios educativos ofrecidos. La administración escolar debe entender que el proceso de enseñanza en línea, en las circunstancias actuales, requiere una revisión y ajuste constante, de manera que se puedan ir modificando sobre la marcha las estrategias utilizadas para optimizar el proceso educativo.
- **Comunicación maestros-dirección.** Proveer un espacio a los(as) maestros para exponer su sentir sobre la modalidad utilizada y el reto que representa el ajuste inmediato y rápido en el uso de ellas, a la vez que intercambien estrategias que han sido favorables.
- **Apoyo emocional a maestros(as).** Prestar atención a aquellos(as) maestros que puedan experimentar un sentido de quemazón (burnout) por las exigencias a las que se pueden estar exponiendo, reconociendo que también cumplen con múltiples roles en el hogar, además de ser recipientes del estrés que se experimenta en los hogares.
- **Flexibilizar las exigencias sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje** de forma tal que no se sobrecarguen las familias ni los(as) maestros. Es importante reconocer que los(as) niños no están en la escuela y muchos no cuentan con los(as) maestros como facilitadores, por lo que el trabajo no debe ser abrumador, ni en tiempo, ni en contenido.

- **Apoyo en el uso de medio digitales.** Crear vídeos y/o presentaciones con instrucciones sobre el manejo de las plataformas en línea que usará la escuela para trabajos y lecciones escolares.

Maestros(as):

- **Estilos de aprendizaje.** Planificar actividades que incluyan una variedad de estrategias de aprendizaje. Facilitar el aprendizaje de todos(as) los estudiantes, tomando en consideración los diversos niveles y estilos de aprendizaje. En muchos hogares existen estudiantes con necesidades especiales que requieren una atención particular.
- **Calidad vs cantidad.** Muchos ejercicios o trabajos que realizar sobrecargan innecesariamente al estudiante y a los padres/madres, por lo que el enfoque debe ser el dominio de las destrezas y no la cantidad de tareas.
- **Empatía.** Los(as) maestros deben reconocer que un estudiante que no se siente motivado o que experimente altos niveles de estrés, no estará receptivo al aprendizaje. Una llamada, videoconferencia o un mensaje de texto o por correo electrónico puede animar al estudiante y su familia.
- Los(as) maestros deben **ser flexibles** con la fecha de entrega de trabajos y adaptar según la necesidad del estudiante.
- **El maestro sigue siendo quien enseña.** Proveer estrategias académicas variadas en las que el recurso principal sea el maestro(a) y los padres/madres continúen siendo apoyo hacia su labor. Algunos ejemplos son vídeos pregrabados, video llamadas o videoconferencias, una presentación o ejemplos del trabajo esperado, entre otros.
- **Otras formas de instrucción.** Lamentablemente no todos los hogares cuentan con la tecnología necesaria para poder estudiar, según las nuevas exigencias, Tampoco todos los(as) adultos podrían tener el tiempo o el dominio de las materias y destrezas enseñadas. Por tal razón, los(as) maestros pueden asignar trabajos que no requieran exclusivamente del uso de la plataforma educativa, tales como responder a preguntas y ejercicios prácticos que se envíen por correo electrónico.
- **Es necesario reconocer que la comunicación entre hogar y escuela es necesaria.** Para poder trabajar en equipo y en colaboración, se debe continuar reforzando la comunicación entre padres/madres y maestros(as). Esto mejora el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Padres, madres y encargados:

- **Explicar.** Los padres/madres deben hablar con sus hijos(as) y explicarles la situación que se está viviendo con palabras apropiadas a su etapa del desarrollo. Deben resaltar la importancia de colaborar todos(as) juntos.
- **Motivar.** Deben utilizar expresiones que les motiven, tales como estudiar y aprender, que los movilice hacia la actividad y búsqueda de logro. Cuando los(as) menores realicen sus tareas, los padres/madres pueden utilizar frases de aliento y reconocimiento positivo como “lo estás haciendo bien”, “estoy orgulloso(a) de que estés dando tu mayor esfuerzo”, “está bien si no lo completas todo; puedes descansar y retomarlo cuando te sientas preparado(a)”.
- **Autorregulación.** Es necesario manejar las emociones apropiadamente para poder enfrentar esta situación juntos. Hacer una evaluación diaria de nuestras emociones y la de nuestros hijos(as) será importante para cumplir con las responsabilidades que nos corresponden y no perder el control emocional. Deben usar técnicas de relajación, como la respiración profunda, y encontrar un espacio en su casa donde puedan estar unos minutos a solas para manejar emociones más fuertes (<https://www.understood.org/es-mx/family/taking-care-of-yourself/dealing-with-emotions/6-steps-you-can-take-to-keep-from-losing-your-cool>).
- **Estructura.** Se debe crear una estructura de estudio que a su vez promueva la independencia de nuestros hijos(as). Es importante fomentar el sentido de responsabilidad y autoestudio en ellos(as) como

estudiantes. Esto, a su vez, puede proveerle a padres/madres y encargados el espacio necesario para continuar laborando y cumpliendo con sus responsabilidades (<https://www.understood.org/es-mx/school-learning/learning-at-home/homework-study-skills/6-ways-to-help-grade-schoolers-get-schoolwork-done-on-their-own>).

- **Rutina.** Los(as) encargados de los niños(as) deben incluir en su rutina diaria espacios para autocuidado, como leer un libro, ver una película, cocinar un plato favorito, hacer ejercicios y practicar yoga, entre otros (<https://childmind.org/article/como-la-atencion-plena-puede-ayudar-durante-la-crisis-del-coronavirus/>, <https://childmind.org/article/como-la-atencion-plena-puede-ayudar-durante-la-crisis-del-coronavirus/>, <https://childmind.org/article/el-autocuidado-en-los-tiempos-del-coronavirus/>).
- **Salud.** Mantenerse saludable durante este periodo es sumamente importante. Incluya rutina de ejercicios, promueva la alimentación saludable y la importancia del descanso.
- **Electrónicos.** Establezca reglas en el hogar sobre el uso de aparatos electrónicos, el acceso a internet, la limitación de los espacios de trabajo y la organización e higiene.
- **Apoyar al maestro.** Deben evitar hablar de forma negativa de los(as) maestros frente a sus hijos(as). Esto puede provocar una predisposición y resistencia que hace mucho más difícil el proceso de estudio en el hogar.
- **Necesidades especiales.** En casos de estudiantes con necesidades especiales, se recomienda la integración de los(as) especialistas que laboran con ellos(as) en las distintas áreas, para que apoyen de igual forma la labor del maestro(a). Conviene mantener comunicación con especialistas para darle continuidad a los servicios, y que no haya una interrupción que afecte su progreso.

Estudiantes:

- **Agenda.** Prepara un calendario con las clases y trabajos pendientes para hacer. Ese calendario diario debe contener tiempos de descanso cortos y almuerzo. Una vez cumplas con las tareas designadas diariamente, tendrás tiempo disponible para realizar alguna actividad que disfrutes hacer.
- **Comprensión.** Colabora con los padres, madres o encargados, y reconoce que ellos(as) también están laborando. Comprende que, en esta situación compleja, todos debemos poner de nuestra parte para que la dinámica familiar no se afecte.
- **Actividad física.** Procura incluir una rutina de ejercicios y alimentarte saludablemente. De igual forma, es importante que mantengas tus rutinas de descanso.
- **Social.** Mantente en contacto con tus amigos(as) por videoconferencia, juegos en línea, llamadas y textos.
- **Ansiedad.** Si te sientes ansioso(a) o abrumado(a), está bien coger un espacio para relajarte y manejar lo que sientes. Una vez en control, retoma tus tareas, una a la vez. Sabemos que quizás no todo lo haremos bien de inicio, pero podemos dejarlo y retomarlo luego, una vez nos sintamos más tranquilos. Si persiste el malestar, habla con un adulto; busca ayuda.

Personal de apoyo: psicólogos(as), consejeros(as), trabajadores(as) sociales y terapeutas

- **Proveer material de apoyo a la comunidad escolar** con la que trabaja o a los pacientes que atiende en su clínica.
- **Mantener contacto** con los padres/madres, maestros, administradores(as) y estudiantes, por medio de cápsulas informativas o talleres en línea.
- **Informarse.** Para los casos que requieren ayuda individualizada puede revisar las guías de servicios de telesalud emitidas por las Juntas Examinadoras y el Departamento de Educación de Puerto Rico (<https://www.asppr.net/-junta-examinadora>, <https://de.pr.gov>)

- **Autocuidado.** Tener un plan de autocuidado y saber identificar los síntomas de quemazón (burnout) (<https://ideasqueinspiran.com/2016/04/22/el-sindrome-de-burnout-entre-los-profesionales-de-la-ensenanza/>)

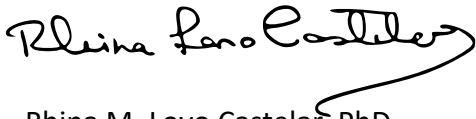
Es importante que todos y todas colaboremos en conjunto, ya que sabemos que los cambios repentinos crean resistencia, al igual que es un proceso de adaptación y ajuste para todos. Por lo tanto, se requiere que todas las partes reconozcan que necesitamos un espacio para procesar esta nueva experiencia de vida y buscar estrategias de afrontamiento que nos faciliten sobrellevarlo mucho mejor.



Kalitza Baerga Santini, PhD
Presidenta 2020
Asociación de Psicología de Puerto Rico



María Angélica Rodríguez Lozano, MS
Coordinadora
Comité Ad Hoc de Promoción del Desarrollo
Integral de la Niñez



Rhina M. Lovo Castelar, PhD
Presidenta 2019-2020
Asociación de Psicología Escolar de Puerto Rico



Rebecca M. López Bobonis, PhD
Pasada Presidenta 2017-2018
Asociación de Psicología Escolar de Puerto Rico

Co-Coordinadora
Comité Ad Hoc de Promoción del Desarrollo
Integral de la Niñez