

Ayudar a un niño con discapacidad intelectual a regresar a la escuela

EL REGRESO A LA ESCUELA DESPUÉS DE LA TRAGEDIA



El enfoque más útil es validar el miedo del niño, ayudarlo a sentirse seguro y escuchado, y crear un plan gradual e individualizado para su regreso a la escuela. Para un niño con discapacidad intelectual, use un lenguaje sencillo y concreto, adecuado a su nivel de desarrollo, y rutinas predecibles.

Cómo puede ayudar

PALABRAS SENCILLAS, RUTINAS PREDECIBLES Y UN ADULTO DE CONFIANZA EN LA ESCUELA.



Ayúdelo a sentirse seguro y escuchado

Reconozca sus sentimientos: Dígame: «Tiene sentido sentir miedo después de lo que pasó. Estoy aquí para ayudarte».

Use un lenguaje claro y tranquilizador: Explique lo que la escuela está haciendo para ayudar a mantener seguros a los estudiantes, sin hacer promesas que no se puedan garantizar.



Observe y manténgase en contacto

Observe señales de angustia: Vigile los cambios en el sueño, la conducta, el estado de ánimo, la evitación de la escuela o el aumento de la ansiedad.

Involucre a los adultos de apoyo: Coordine con los cuidadores, el personal escolar y un profesional de salud mental con experiencia en trauma y discapacidad intelectual. Es probable que su hijo tenga un plan educativo individualizado (IEP, por sus siglas en inglés) o un maestro de educación especial con quien se sienta cómodo. Comuníquese con ese maestro para planear el regreso de su hijo a la escuela.



Planifiquen juntos el regreso

Cree un plan de seguridad: Identifique a un maestro, consejero o miembro del personal de confianza al que pueda acudir si siente miedo.

Practiquen qué esperar: Use un horario visual, una historia social o una explicación paso a paso del día escolar.

Ofrézcale opciones y control: Permita que ayude a decidir qué apoyo necesita, como entrar a la escuela junto con un adulto de confianza o reportarse con un consejero.

Considere un regreso gradual: Si es adecuado y se coordina con la escuela, comience con visitas o días más cortos y aumente la asistencia a medida que se sienta más cómodo.

Considere la práctica de imágenes mentales: Pídale que le describa cómo sería el proceso de ir a la escuela: encontrar a un adulto de confianza, un salón cómodo y manejar las emociones que puedan surgir.



Lo más importante

No presione al niño para que deje de sentir miedo ni para que regrese antes de que se atiendan sus preocupaciones. Dele tiempo, constancia y oportunidades para expresar sus sentimientos de maneras que pueda manejar.

Si su hijo presenta angustia persistente, pánico, pesadillas o un empeoramiento de su conducta, busque apoyo profesional de salud mental.

Línea de crisis del condado de Deschutes: 541-322-7500, ext. 9

Si su hijo está en peligro inmediato, llame al 911.

Este folleto es solo informativo y no sustituye la orientación clínica individualizada.