

¿POR A ANAR A L'ESCOLA?

Des del 13 de març, data en què es va decretar el tancament d'escoles, guarderies, instituts i universitats com a mesura de contenció de l'expansió de la Covid-19, els alumnes catalans no han trepitjat les aules. Després d'aquesta aturada escolar d'un trimestre complet (més les vacances d'estiu), al qual s'afegeixen circumstàncies especials com un període de confinament total, un altre amb horaris restringits i unes noves normes de seguretat i higiene, la tornada a escola representa una incògnita per a nens i joves que hauran de readaptar-se a unes rutines d'horari, noves pràctiques preventives i obligacions escolars. A aquesta excepcional conjuntura de desconexió de classes, rutines, professors i companys cal sumar la por de pares i fills als contagis i la incertesa de la nova vida escolar.

Nens i adolescents necessiten tornar a anar a l'escola per a poder desenvolupar-se com a persones autònomes i com a éssers socials. El contacte amb els seus companys i professors és indispensable per al desenvolupament de les seves habilitats cognitives, socials i físiques i per a avançar en les seves capacitats de comunicació, psicomotricitat, agilitat, empatia, resolució de problemes, imaginació, autoconfiança, curiositat.... Però, si ja eren difícils els inicis de curs, reprendre els hàbits escolars i enlairar-se de pares i germans, en el cas dels més petits, ara s'afegeixen noves dificultats que poden provocar por o ansietat.

Rocío Rosés, psicòloga de l'Hospital Universitari General de Catalunya explica que "arran de l'aparició de la pandèmia, en les Unitats de Pediatria i de Salut Mental Infanto juvenil s'estan multiplicant els casos vinculats a símptomes d'ansietat. La por o ansietat són emocions negatives però adaptatives. És a dir, si no existissin, la humanitat s'hagués extingit. No obstant això, persones que tenen por mantinguda en el temps amb nivells d'intensitat molt elevats, viuen amb molt de sofriment. La por es manté per pensaments irracionals i per conductes evitaries".

En el cas de la Covid-19, un nen podrà sentir una por molt intensa pel fet d'haver d'anar al col·legi. El pensament que li acompanya és "segur que em contagio quan entro a l'escola" i el comportament que realitzarà (o voldrà realitzar) és evitar anar a escola per a no contagiar-se. No obstant això, si es manté el fet de no anar al col·legi, la por d'acudir cada vegada serà major i trigarà més temps a poder assistir amb normalitat a classe.

Per a poder gestionar d'una manera més funcional la por, caldria que pares, professors, personal docent i sanitari donin informació clara i adaptada a l'edat dels alumnes: la possibilitat de contagi existeix, però cal utilitzar totes les mesures al nostre abast per a evitar-lo; responguin als seus dubtes i alleugin les seves pors. De la mateixa manera, els nens han de percebre que els pares actuen amb la màxima normalitat respecte a la tornada a escola, dins del context tan excepcional en el qual vivim.

¿POR A ANAR A L'ESCOLA?

És fonamental que s'identifiquin les emocions negatives. Per a això, els pares juguen un paper primordial. És necessari que els pares comencin a prendre consciència de quines són les seves pors vinculades amb la pandèmia i ho puguin compartir (amb un llenguatge comprensible per a cada edat) amb els seus fills. D'aquesta manera, es podran gestionar molt millor aquestes emocions negatives, i entendre que les emocions duren un temps determinat i que la manera de vèncer-les és mitjançant l'exposició a aquelles situacions estressants que les generen. Els pares han de promoure la idea que la tornada a escola és molt positiva per als escolars i que té múltiples avantatges.

Durant els primers dies de classe, els pares hauran d'insistir als seus fills en la importància de mantenir les mesures de prevenció i seguir les noves pautes de l'escola, reduir els contactes socials prioritzant els escolars, planificar l'inici del curs i preparar el material conjuntament per a generar-los il·lusió i sobretot procurar dedicar-los temps els primers dies de col·legi per a comentar la jornada escolar.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:
Comunicació
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45