

# SEGURIDAD EN LA ESCUELA: FÍSICA Y EMOCIONAL

La vuelta a la escuela puede venir acompañada de algunos nervios extra este año, sobre todo porque los dos últimos años escolares no han sido normales. Es probable que vuelvas a estudiar a tiempo completo y en persona, y puede que te resulte un poco extraño o sientas miedo. Para tener un buen año escolar, es importante que te sientas seguro en tu escuela y en tu aula.

## POR QUÉ LA SEGURIDAD ES IMPORTANTE

Si estás preocupado o tienes miedo, puede ser difícil pensar en otra cosa. Cuando uno se siente seguro, puede explorar y probar cosas nuevas, lo que permite el aprendizaje. Pasas la mayor parte de tu tiempo en la escuela y mereces sentirte seguro en ese espacio.

## CÓMO ASEGURARTE DE SENTIRTE SEGURO EN LA ESCUELA

### PREPÁRATE.

A veces, la mejor manera de sentirse seguro es prepararse para saber cómo manejar las situaciones que te asustan en caso de que se produzcan, en lugar de preocuparte por ellas. Habla con tus padres o maestros para tener claro cuáles son las normas sobre las mascarillas, qué hará tu escuela si hay un brote de COVID-19 y qué hacer en caso de situaciones de emergencia. También puede ser útil saber quiénes son tus amigos en clase si necesitas recurrir a alguien.

### IDENTIFICA A LOS ADULTOS EN LOS QUE CONFÍAS.

Sentirse seguro no solo significa que no te van a hacer daño; significa tener personas de confianza que puedan apoyarte. Piensa en un adulto de la escuela que te conozca y pueda ser tu aliado si te sientes amenazado: puede ser un maestro, un entrenador, un consejero o incluso un trabajador de la cafetería. Esto puede ser especialmente importante para los estudiantes de color o los jóvenes LGBTQ+ que pueden estar buscando a alguien que pueda entender sus experiencias cuando otros compañeros no pueden.

### COMPARTE TUS PREOCUPACIONES CON OTRA PERSONA.

Es difícil mantener todas las emociones y preocupaciones en el interior y a menudo puede llevar a una mayor dificultad para procesar las situaciones que te estresan. Hablar con alguien puede ayudarte a entender que no estás solo y a encontrar formas de sentirte mejor. A veces, el simple hecho de decir en voz alta a un amigo lo que te preocupa puede ser todo el alivio que necesitas. Otras veces puede ser necesario hablar con un padre, un maestro u otro adulto de confianza sobre lo que te preocupa. Si hablar parece demasiado difícil, puedes escribir una carta o un correo electrónico.

### MANTENER UN ELEMENTO DE CONEXIÓN A TIERRA.

El enraizamiento es una forma de mantener la mente en el presente, en el aquí y el ahora y es una gran manera de ayudarte a sentirte seguro y en control cuando tus ansiedades aumentan. Hay muchas formas de conectarse a tierra, como los ejercicios de respiración o salir a caminar. Un elemento de conexión a tierra es un objeto físico y puede ser una gran manera de ayudarte a sentirte conectado a tierra sin salir del aula ni distraer a los demás. Algunos ejemplos son una piedra suave que guardes en el bolsillo, un juguete para manipular, una foto de un ser querido o una mascota, o cualquier cosa a la que te aferres y que te tranquilice. Informa a tu maestro sobre tu objeto de conexión a tierra para que no piense que es un juguete o una distracción y te lo quite.

Si todavía te sientes abrumado, inseguro, y sientes que el miedo afecta tu vida cotidiana, es posible que estés experimentando los primeros signos de un problema de salud mental, como la depresión o la ansiedad.

Realiza la prueba de salud mental para jóvenes en [MHAScreening.org](https://MHAScreening.org) para ver si puedes estar en riesgo. Una vez que obtengas los resultados, MHA te proporcionará más información y te ayudará a determinar los siguientes pasos.

## FACTORES DE ESTRÉS SOBRE LA SEGURIDAD

Después de haber estado en casa y tener clases virtuales durante tanto tiempo, aquí hay algunas cosas comunes que pueden preocuparte al volver físicamente a la escuela:

**COVID-19:** Las normas sobre cuándo y dónde hay que usar una mascarilla son diferentes según el lugar donde se viva, y puede resultar confuso. Tu escuela puede exigir o no el uso de mascarillas, y como no todo el mundo puede vacunarse, puede que te preocupe enfermarte, llevar la enfermedad a casa o volver a las clases virtuales.

**ACOSO:** Una de las ventajas de aprender virtualmente es que no has tenido que ver a los individuos que acosan en persona, entonces puedes sentirte preocupado por ser atacado nuevamente ahora que vuelves a estar en un aula.

**METERSE EN PROBLEMAS:** Volver a la escuela probablemente signifique tener un horario más estricto del acostumbrado mientras tenías clases virtuales, por lo que podría ser difícil sentarse quieto durante horas o mantener tu comportamiento bajo control. También es posible que tus maestros se estresen mientras todos se acostumbran a la vuelta a la escuela y que te parezcan menos pacientes o más malos de lo que recuerdas. Tal vez sientas que solo ciertas personas reciben medidas disciplinarias por una mala conducta, o que algunas reciben un castigo peor que otras. Si eres una de las personas que parece estar en problemas más a menudo o que se enfrenta a una disciplina más dura que otros que hacen lo mismo, puede ser aterrador.

**VIOLENCIA ESCOLAR:** Cuando no había nadie en la escuela, no había peleas en los pasillos y ya no escuchaban noticias sobre tiroteos u otros actos de violencia. Ahora que la escuela ha vuelto a funcionar, la posibilidad de la violencia ha regresado. Aunque antes de la COVID parecía que se oía hablar mucho de los actos de violencia en la escuela, no son tan comunes como se piensa a pesar de la cantidad de atención que reciben de los medios de comunicación. Consulta con tus maestros sobre los procedimientos si necesitas que te recuerden lo que tienes que hacer para estar seguro.

[MHASCREENING.ORG](https://MHAScreening.org) | [Mhanational.org/back-school](https://Mhanational.org/back-school)

SÍGUENOS  /mentalhealthamerica  @mentalhealthamerica  
 @mentalhealtham  /mentalhealthamerica

**MHA**  
Mental Health America