

¡VAMOS A LA ESCUELA! PERO SEGUIMOS EN CASA

Estrategias básicas para adaptación de educación en línea y otras prácticas educativas en casa por COVID-19



Estamos pronto a iniciar, todos y todas en casa estamo a próximos a culminar a las vacaciones de verano. Despedirse de las vacaciones siempre es difícil. Los padres se preocupan por métodos para facilitar este cambio. Establecer métodos facilita que los niños adquieran hábitos para que las mañanas no sean tan estresantes cuando empiecen las clases es un paso importante en cada contexto familiar.



Espacios de trabajo efectivos

Lo ideal siempre es la adaptación de nuestros recursos de casa.

Un espacio de trabajo efectivo incluye varias características. Adaptar los recursos e insumos que se dispone en casa ayudarán a que tus hijos e hijas puedan tener un mejor período de adaptación. Recuerda regular distractores como tablets, celulares, juguetes; proporcionar un espacio con luz natural con una adecuada ventilación, brindar todo el material necesario antes de iniciar las clases, asignar (en lo posible) un solo lugar para el espacio de trabajo, eliminar posibles ruidos distractores. Finalmente, cada niño, niña y adolescente es diferente, reconoce las diferencias y adapta los recursos a sus necesidades.

ESPACIO CON LUZ NATURAL

ELIMINAR DISTRACTORES DEL AMBIENTE

MATERIAL ADECUADO EN EL MOMENTO IDÓNEO

RECONOZCA LAS DIFERENCIAS



Unos días antes...

Es importante a preparar rutinas **días antes** y tomar en cuenta que la adaptación podría tomar un par de días. Prepara las rutinas de sueño y las rutinas de las mañanas.

SOBRE LA RUTINA

CREA LA RUTINA CON TU HIJO/A

EXPECTATIVAS REALES Y PRIORIDADES SEGÚN LA EDAD

SEA CLARO Y CONSISO AL EXPLICAR

REAFIRME LOS LOGROS

Las tres "R"

Rutinas, Reafirmación y Regulación

Dentro de las muchas estrategias que podemos proporcionar en casa es importante considerar las tres "R":

- **Rutina:** Las rutinas nos proporcionan organización de tiempo y espacio.
- **Reafirmación:** Despedirse de las vacaciones siempre es difícil sobre todo cuando retomamos una modalidad en línea. Tener pereza y ocio es entendible. **Sé empático** con tus hijos e hijas, es un cambio en tiempos diferentes al que todavía ellos no se acostumbran.
- **Regulación:** Tener un plan y poder validar nuestros propias emociones sobre los cambios, nos ayudan a regularnos. La regulación nos permite seguir adaptándonos con el entorno.

PREESCOLAR

Períodos de trabajo estables aprox. 10 - 15 min

Necesita acompañamiento constante

Pausa activa: incluya juego libre, estímulos sensoriales, no dispositivos

ESCUELA BÁSICA

Períodos de trabajo estables aprox. 20 - 25 min

Necesita algún tipo de acompañamiento

Pausa activa: incluya juego libre, estiramiento, no dispositivos

ESCUELA MEDIA

Períodos de trabajo estables aprox. 25 - 35 min

Necesita menos acompañamiento

Pausas activas: incluya respiración, estiramiento, caminatas breves, no dispositivos

SECUNDARIA

Períodos de trabajo estables aprox. 40 a 45 min

No necesita acompañamiento

Pausas activas: incluya respiración, estiramiento, caminatas breves

Hidratación constante y tener un refrigerio en la media mañana

Otras sugerencias...

Levantarse temprano permite una adecuada administración mejor del tiempo; las necesidades de sueño ayudarán a una mejor adaptación de niños y niñas. Es importante un horario de actividades con los niños y niñas que incluyan tiempo para sus tareas académicas, colaboración con tareas del hogar y su propio tiempo de ocio.

Además, realizar un horario visual y un calendario les da la posibilidad de tener actividades diferentes y divertidas en el período escolar. El calendario también tiene como función ser un reforzador de conducta y proporcionar motivación.

HORARIOS VISUALES

INCLUYA CALENDARIO CON CUMPLEAÑOS DE AMIGOS Y FERIADOS

INCLUYA ACTIVIDADES DIVERTIDAS

UTILICE REFUERZOS

“

Estudiar no es un acto de consumir ideas, sino de crearlas, y recrearlas

Paulo Freire

Disposición positiva

Como padres de familia es necesario también ponerse en contexto reafirmando positivamente que las **clases virtuales sí funcionarán**. Hay que recordar que a pesar de las complicaciones todo se podrá resolver en familia y con nuestros recursos. Su estado de ánimo ayudará a que sus hijos se sientan seguros en sus clases y que sea cual sea la dificultad, la **disposición positiva** en todo el ambiente familiar, dará una disposición positiva en todo el ambiente.

