

APOYO A LA EDUCACIÓN A DISTANCIA EN EL HOGAR

Consejos para cuidadores de estudiantes de K-5, del Proyecto sobre Adaptación y Resiliencia en Niños de Stanford (SPARK)

1 ESPACIO DE APRENDIZAJE

- Encuentre un espacio en su hogar que pueda usarse todos los días para el aprendizaje a distancia.
- Si se comparte el espacio, cree una separación usando cartón o tela para minimizar el ruido y las distracciones.
- Ofrezca a su niño/a la oportunidad de decorar este espacio para crear un ambiente acogedor (dibuje un letrero, traiga una almohada favorita, etc.).
- Asegúrese de que el espacio incluya materiales de aprendizaje esenciales. Pida ayuda a los maestros.

3 RUTINA PREDECIBLE

- Comience temprano cuando su niño/a está descansado.
- Repase el horario diario y asegúrese de que su niño/a lo entiende (por ejemplo, primero harás esto..., y luego podrás hacer esto...).
- Ayude a su niño/a a desarrollar su independencia (por ejemplo, que aprenda a preparar su propia merienda, solución problemas de la computadora).
- Hágale saber a su niño/a cuándo y cómo puede pedir ayuda.
- Mantenga un horario consistente para dormir.

5 MANEJAR LAS FRUSTRACIONES

- Use estrategias simples para calmarse: contar hasta 10, tomar respiraciones profundas, un breve descanso.
- Ayude a su niño/a a describir el problema y expresar sus sentimientos (siento..., cuando...).
- Juntos, ideen una solución potencial y conéctela a expectativas previamente establecidas.
- Explique cómo el comportamiento de su niño/a está relacionado con las consecuencias. Establezca límites cómodos para su niño/a, pero firmes.
- Asume que todos están haciendo lo mejor que pueden hacer. Sea amable con usted mismo. Sea paciente con los demás.
- Pida ayuda a los maestros y a otras personas.

2 HORARIO DIARIO

- Comprenda lo que los maestros esperan de su niño/a. Comuníquese con ellos por correo electrónico, llamada o mensaje de texto para aclarar.
- Escriba una lista simple de actividades que su niño/a necesita terminar cada día.
- Incluya descansos para refrigerios, actividades físicas, meneos o estiramientos y tiempo para que el niño elija una actividad de su gusto. Los niños más pequeños necesitarán más momentos de descanso.
- Anime a su niño/a a decorar un horario y colocarlo en su espacio de estudio.
- Revise el horario de modo que pueda satisfacer las necesidades de su familia. Se flexible

4 OBJETIVOS Y PROGRESO

- Con su niño/a, establezca expectativas de comportamiento y repáselas diariamente.
- Establezca metas y plazos que su niño/a pueda llevar a cabo. Se trata de progresar, no de alcanzar perfección.
- Enséñele a su niño/a cómo usar un reloj o temporizador para mantenerse enfocado por un período de tiempo. ¡Empiece con algo simple y que dure corto tiempo!
- Marque el progreso diario (incluso los días no tan buenos) con calcomanías, centavos, piedritas, etc.
- Use las actividades favoritas de su niño/a como recompensa por mostrar esfuerzo y progreso.

6 CERCANÍA Y CONEXIÓN

- Comience cada día con una breve experiencia alegre: un saludo divertido, una canción, un baile.
- Cree oportunidades para que su niño/a sea útil en la casa (por ejemplo, quehaceres domésticos, ayuda en la cocina, leer a los hermanos pequeños).
- Cada día, intente conectarse con su niño/a sin distracciones. Destaque las experiencias positivas. Si tiene tiempo, realicen una actividad juntos, algo que su niño/a seleccione.
- Cree oportunidades para que su niño/a comparta sus preocupaciones, y bríndele seguridad.