

APOYO A LA EDUCACIÓN A DISTANCIA EN EL HOGAR

Consejos para cuidadores de estudiantes de K-5, del Proyecto Stanford sobre Adaptación y Resiliencia en Niños (**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 de cartón o tela para minimizar el ruido y las distracciones.
- Ofrezca a su hijo 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 hijo está descansado.
- Revise el horario diario y asegúrese de que su hijo lo entiende (por ejemplo, primero harás esto..., y luego podrás hacer esto...).
- Ayude a su hijo a desarrollar su independencia (por ejemplo, que aprenda a preparar su propia merienda, solucione problemas de la computadora).
- Hágale saber a su hijo cuándo y cómo puede pedir ayuda.
- Mantenga horarios regulares para dormir.

5 MANEJAR LAS FRUSTRACIONES

- Use estrategias simples para calmarse: contar hasta 10, tomar respiraciones profundas, un breve descanso.
- Ayude a su hijo 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 del niño está relacionado con las consecuencias. Establezca límites cómodos para el niño, pero firmes.
- Suponga 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 hijo. Comuníquese por correo electrónico, llamada o mensaje de texto para aclarar.
- Escriba una lista simple de actividades que su hijo necesita terminar cada día.
- Incluya descansos para refrigerios, actividad física, meneos o estiramientos y tiempo para que el niño elija una actividad de su gusto. Los niños más pequeños necesitarán más descansos.
- Anime a su hijo a decorar el 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 hijo, establezca expectativas de comportamiento y revíselas diariamente.
- Establezca metas y plazos que su hijo pueda llevar a cabo. Se trata de progresar, no de alcanzar perfección.
- Enséñele a su hijo a usar un cronómetro 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, guijarros, etc.
- Use las actividades favoritas de su hijo 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 hijo sea útil (por ej., quehaceres domésticos, preparación en la cocina, leer a los hermanos pequeños).
- Cada día, intente conectarse con su hijo sin distracciones. Destaque las experiencias positivas. Si tiene tiempo, realicen una actividad juntos, algo que el niño seleccione.
- Cree oportunidades para que su hijo comparta sus preocupaciones, y bríndeles seguridad.