

8 recomendaciones importantes para el período de escolarización en casa con niños y niñas.

Durante esta época que vivimos en nuestras ciudades, es importante pensar en **todas las dimensiones que impactará esta situación.** Queremos acompañarlos con algunas recomendaciones en casa. En general lo que estamos viviendo no es fácil para ninguno, pero **prepararnos adecuadamente, minimizará el impacto en la relación de la familia y** podrá ser una disculpa para fortalecer habilidades que no conocíamos.

1. Contexto

Es posible que asumamos que conocemos el día a día de nuestros hijos, su vida escolar y características. Sin embargo, **la llegada de una situación de convivencia 24 horas dentro de un contexto de rutina** (diferente a las vacaciones, por ejemplo) **puede mostrarnos asuntos que no conocemos completamente, sorprendernos y retornos.** Es por esto que es importante tener en cuenta cómo se vive un día a día en el colegio (al menos en la mayoría de estos).

- Tienen una rutina establecida, de manera que los niños vayan incorporando los períodos de actividad, de la mejor manera y no les cueste adaptarse a las actividades del día a día.
- Tienen momentos de actividad, momentos de descanso, momentos de estimulación desde los lenguajes artísticos (música, dibujo, baile, canto), tienen momentos de instrucciones y momentos de actividades libres.
- Hay un adulto que guía las actividades, pero en la mayoría de los casos, sirven de acompañamiento y no realizan ellos mismos las tareas o actividades.
- Al iniciar el día, se realiza una **reunión tipo asamblea** para poner en contexto a los niños sobre lo que pasará en el día, horario, actividades, expectativas, objetivos y cambios. También se habla de las reglas para que las cosas funcionen y estas se establecen entre todos.

2. Planeación

hemos creado un planeador que puede ayudarles con estos días, de manera que los niños **comprendan cómo serán los días que tendremos.** Es importante incluir las variables en cuidadores, espacios donde estaremos diferentes y estrategias de último minuto que pueden generarles algo de incertidumbre. Plasmar estos cambios en el planeador, hará que ellos

comprendan **que debemos ser flexibles a los cambios** y que son cosas que siempre nos ocurren.

En el planeador, podrás visualizar a los niños y niñas los días de la semana, en qué orden se llevan y cuáles son las actividades para cada día. Podrán también indicar la prioridad del día: tareas, repasar o exámenes. Es una oportunidad para quienes no manejan las fechas del calendario, aprender a ponerlas en los cuadros en blanco al igual que el mes. Tener objetivos diferentes únicamente a lo académico es importante para la motivación, en el planeador podrás ver algunos ejemplos. <https://www.youtube.com/watch?v=WLnOVHz0v4E&t=1s>

OBJETIVOS de la SEMANA

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

ser feliz

disfrutar la vida

ordenar con tiempo mis tareas

ESTRUCTURA del DIA

☐ Cuidado de la casa
 ☐ Rutina de aseo
 ☐ Juego libre
 ☐ Actividad escolar
 ☐ Descanso
 ☐ Propuesta del niño(a)
 ☐ Almuerzo
 ☐ Juego libre
 ☐ Actividad escolar
 ☐ Propuesta del niño(a)
 ☐ Actividad de bienestar
 ☐ Lectura

gr@wth

Esta semana

MES: _____

L LUNES	☐	☐ TAREA ☐ EXAMEN ☐ REPASAR
M MARTES	☐	☐ TAREA ☐ EXAMEN ☐ REPASAR
M MIÉRCOLES	☐	☐ TAREA ☐ EXAMEN ☐ REPASAR
J JUEVES	☐	☐ TAREA ☐ EXAMEN ☐ REPASAR
V VIERNES	☐	☐ TAREA ☐ EXAMEN ☐ REPASAR
S SABADO	☐	☐ TAREA ☐ EXAMEN ☐ REPASAR
D DOMINGO	☐	☐ TAREA ☐ EXAMEN ☐ REPASAR

A la izquierda podrán poner cómo se ve un día normal y a la derecha, la rutina de la semana.

Las rutinas del día deberán incluir:

- Cuidado de la casa: tender la cama, ayudar con la preparación del **desayuno (las recetas son estimulación a la función ejecutiva y a la planeación de actividades y seguimiento de instrucciones a través del juego)**. Durante este espacio, podremos ir conversando de **lo que haremos en el día, de las reglas y lo que esperamos de ellos y ellos de nosotros**. Acá será vital la anticipación para una adecuada adaptación.
- Rutinas de aseo: aprovechemos estos momentos donde no tenemos tanto afán en las mañanas, para **incentivar la autonomía en los niños**, que se bañen solos (así se demoren un poco más y según su edad), que se laven los dientes (después hacemos un refuerzo), que se vistan y preparen los materiales que necesitan para el día.
- Juego libre: empezar el día activando la motivación intrínseca de los niños y niñas es vital. Es por esto que dedicar 40-50 minutos en la mañana al juego libre, será una excelente forma de activarlos y prepararlos para la actividad que se realizará después-
- Actividad escolar: ojalá sea la **actividad después del tiempo de juego libre**, pero iniciando el día, donde están más dispuestos y activos en atención y motivación. Intenta dar la instrucción comprobando en cada paso que haya sido comprendida, procurar tener todo el material disponible para poder hacerlo de manera fluida. **Evitar actividades más extensas de 25 minutos para los más pequeños y de 45 para los más grandes**. Las retroalimentaciones constantes, expresando primero lo logrado y luego lo que nos falta o hay que ajustar, serán vitales para la continuidad en la tarea.



- Descanso: Luego de terminar **el tiempo de actividad, no la actividad por completo necesariamente**, invítalos a tomar un merecido descanso. **Evita castigar con este espacio, que será vital para un adecuado rendimiento y actividad**, todos lo necesitamos independiente del desempeño que hayamos tenido. Aprovechen para presentar nuevos alimentos a los niños

en el plato y evitemos entrar en conflictos por el consumo de estos. Si es necesario un espacio de sueño, aprovechen para hacerlo.

- Actividad propuesta por el niño: Luego de un merecido descanso, inviten a los niños a que, desde la planeación semanal, definan una actividad que les gustaría hacer en estos momentos, no que surja en el momento y no se pueda hacer por falta de planeación, sino con la intención de sentir que pueden elegir, pero esté debidamente planeada. Entre estas actividades es una buena oportunidad para, según la asociación pediátrica del reino unido, **hacer uso de aparatos electrónicos según la familia defina, teniendo en cuenta las características de los niños y el impacto en cada uno de ellos.**
- Almuerzo: aprovechando las opciones de teletrabajo para algunos, recordemos la importancia **de sentarnos todos a la mesa**, hablemos de los sucesos del día, de las emociones que nos genera esta nueva dinámica, de los retos que ha representado, pero también de **lo recursivos que hemos sido para enfrentarlo y de las ventajas que esto representa.** Estimulemos emociones como la gratitud, la tranquilidad, la sorpresa, la ternura y el orgullo.

En la tarde repetir: juego libre, actividad escolar, actividad propuesta por el niño.



- Actividad de bienestar: en estos momentos (y en todos) terminar el día con una rutina de bienestar, será un gran aliado para **mantenernos tranquilos y sanos**. Mindfulness, yoga, dar las gracias, una meditación activa, serán formas que proporcionen mucho bienestar a nuestro día. Algunas aplicaciones que nos pueden ayudar para esto, son: insight timer, calm, mandalas, o incluso YouTube, todas con versión para niños.
- Lectura: varios autores han relacionado **la lectura (leerles a los niños), con un mayor vocabulario y este a su vez, como predictor de un adecuado aprendizaje en el futuro**. Incluirla en nuestra rutina diaria, será una buena forma de hablar de lo que sucedió en el día, de las emociones que estamos experimentando y como una forma de llevar nuestra mente a otros lugares.

3. Períodos de atención

Debemos tener en cuenta que los períodos de atención de los niños y los adultos son diferentes, pero también son diferentes entre los mismos niños. Debemos tener en cuenta los siguientes datos frente a la atención:

- Pueden ser cortos, pero según la doctora Barbara Oakley de la universidad de Chicago, experta en aprendizaje, **el máximo tiempo que un adulto debe intervenir en un período de atención, es de 25 minutos**, tomando 5 minutos de descanso, y retomando otros 25 minutos. Teniendo esto en cuenta, observemos que en nuestros hijos no será cercano a este tiempo y que **solo ellos nos mostrarán cuál es su capacidad**.
- La motivación es el dispositivo de aprendizaje que activa la atención, es por esto que será vital enganchar a los niños en las tareas a realizar y verificar que se hayan motivado, antes de pretender períodos óptimos de atención.

- El refuerzo positivo, será una excelente forma de que los niños experimenten algo de logro y éxito manteniendo la atención, por lo que es vital estar cerca a ellos, resaltando lo que han logrado.

4. Características únicas de nuestros hijos

El ambiente escolar es un contexto que ha desarrollado formas de comportarnos, de reaccionar y de ser en diferentes situaciones. Es decir, ver a nuestro hijo enfrentarse con una tarea de matemáticas o de ciencias, nos invita a **conocerlo más, a saber cuáles son sus estrategias de afrontamiento**. Entonces, este es un tiempo para reconocer aspectos como:

- Emociones asociadas a ciertas materias.
- Periodos de concentración.
- Fortalezas para realizar sus proyectos.
- Habilidades que debemos apoyar.
- En especial, para identificar lo que más disfruta.

Una de las características de ser padres, que más necesita ser practicada es **la perspicacia**, que es la capacidad para percibir y demostrar emociones según los progresos en el desarrollo de nuestros hijos, saber el momento adecuado para celebrarlos o **conectarnos con ellos para superar sus dificultades**. Por lo anterior, creemos que este tiempo de acompañamiento a su escolarización en casa debemos apuntar a desarrollar esta capacidad para **minimizar la posibilidad de reforzar etiquetas negativas** o señalamientos que confundan nuestro rol de padres. No será un período adecuado para sacar conclusiones sobre el desempeño de nuestros hijos de manera negativa, pues no están en las condiciones típicas, que no sea un espacio para agregar etiquetas o preocupaciones a los procesos de nuestros hijos, sin desconocer los retos que pueden tener habitualmente.

5. El tiempo libre

El tiempo libre ha sido interpretado como un espacio a veces de “no hacer nada”, y en nuestros procesos cerebrales es de vital importancia para la **creatividad, el pensamiento crítico, solución de problemas y aprendizaje en**

general. En estos espacios nuestros hijos crean juegos, dinámicas, soluciones y actitudes que estimulan en su cerebro procesos cognitivos que los hacen más creativos y capaces. También algunos estudios han encontrado que, **durante el sueño, nuestro cerebro barre toxinas y optimiza nuevamente los circuitos encargados del aprendizaje.**

6. Manejo emocional

Este tema puede ser estresante para los niños y las niñas, es por esto que será importante seguir estas instrucciones recomendables también en los procesos de duelo:

Evite explicar asuntos abstractos, con demasiados ejemplos diferentes al tema específico, sea concreto en la información.

- Los niños no necesitan recibir **más información de la cuenta**, como acceso a noticieros, conversaciones entre adultos, datos de muertos o crisis en otros espacios. Sin embargo, **tampoco debe mentirles**, tienen acceso a mucha información y es preferible la sensación de seguridad y de tener datos reales para actuar sobre eso (**como a cualquiera de nosotros nos gustaría**).

Algunos autores nos explican que, entre los 7 y 8 años, las **fobias a fenómenos de la tierra** se incrementan por el cambio del pensamiento concreto (las cosas tal cual como son, literales) a un pensamiento abstracto (ideas, reflexiones, comparaciones mentales). Tenga paciencia si sus hijos están en esta edad y **valide el miedo**, esta emoción nos dice que debemos protegernos, y, eso es exactamente lo que haremos en este momento como sociedad.



7. Tiempo de calidad

A pesar de estar en un momento donde compartiremos más tiempo juntos, no debemos olvidar los espacios que nos permiten **disfrutarnos y conectarnos**. No pensemos que el tiempo que compartiremos la rutina, será un

momento que reemplace las demás actividades. Sigamos saliendo en familia, buscando espacio para el juego, para la lectura, para visitar lugares que se puedan visitar, etc.

8. La pareja

Siempre hemos expresado _____ que, en las responsabilidades de la familia, puede buscarse **fortalezas de cada uno** y armar un plan de **trabajo en equipo**. La división por mitades puede no resultar muy exitosa, ya que podría representar un desafío para alguno de los dos, y generar esto conflictos en un momento donde no tenemos tiempo de mediaciones ni será oportuno tener más tensión en la situación. Tener a los hijos en casa representa un desafío en muchos sentidos, y la pareja deberá generar la mayor cantidad de **factores de protección posibles**.

Tomado de: Growth - psicología y aprendizaje