



RECOMENDACIONES PARA LOS(AS) APODERADOS (AS): “APOYO DURANTE LAS CLASES VIRTUALES”.



Psicóloga: Nayadet Frías G

Proyecto de Integración Escolar

“CLASES VIRTUALES”: RECOMENDACIONES PARA PADRES, MADRES Y/O CUIDADORES.

- Hoy en día, las actividades virtuales forman parte de la llamada “nueva normalidad”. Cada vez son mas familias que deben sumarse al teletrabajo y a las clases virtuales para garantizar su bienestar.
- Frente a lo anterior, sin duda, se genera un cambio de rutina, a la cual tanto los padres como los alumnos deben adecuarse. La forma de aprender ha cambiado y debemos tomar en cuenta algunas recomendaciones que pueden marcar la diferencia, y de esta forma obtener un mejor rendimiento de los alumnos y alumnas en tiempos de pandemia.



¿CÓMO BENEFICIAR LOS PROCESOS DE ATENCIÓN EN LOS ESTUDIANTES DESDE EL HOGAR?



- 1.- Regula los ciclos de sueño: es importante que los alumnos en etapa escolar básica duerman entre 9 y 10 horas, y que a la vez este sueño sea reparador. Esto ayuda a que el tiempo de atención y/o concentración sea mas extenso.
- 2.- Alimentación saludable: se debe intentar eliminar de la dieta diaria los alimentos altos en azúcares, debido a que estos activan el área motora de los niños (as), lo cual genera que desvíen su atención hacia estímulos irrelevantes.
- 3.- Eliminar del lugar de clases todo aquello que genere ruidos y/o distracciones: cuando los estímulos ambientales son menos, es mas probable que alumno mantenga atención sostenida.
- 4.- Incluir el deporte y/o actividades de ocio dentro de la rutina: hacer deporte y/o actividades de manera frecuente que resulten agradables para los niños, disminuye los niveles de cortisol (hormona del estrés) en el cerebro.

Recomendaciones para los padres: apoyo clases virtuales



1. DALE LA IMPORTANCIA QUE REQUIERE A LAS CLASES ONLINE:

No interrumpas a tu hij@. Se puntual. Disminuye dentro de lo posible los ruidos del entorno. Procura que esté en un espacio cómodo, ordenado y de su gusto.

2. CORREGIR CONDUCTAS:

Si consideras que tu hij@ no está haciendo algo bien durante la clase online, háblalo en privado y de forma calmada con éste/a.

No le llames la atención delante de los pares.

3. NO DES LAS RESPUESTAS:

Ayuda a tu hij@ a llegar a la respuesta, pero no se la digas. Esto l@s ayuda a buscar estrategias, esforzarse e intentarlo.

4. SI NECESITAS HABLAR CON EL/LA PROFESOR(A) PIDE UNA ENTREVISTA:

La clase online (o luego de éstas), no son momento para hablar temas personales con el docente. Si necesitas comunicarte con él(ella), pide una entrevista.

“RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES”



5. NO PRESIONES A TU HIJ@ A OPINAR O PARTICIPAR.

Bríndale la confianza personal para que est@ participe cuando lo desee. Lo más probable (por el desarrollo normal de una clase presencial u online), es que no pueda opinar en todas, pero eso no es malo.

6. INCENTIVA LA AUTONOMÍA:

Si bien es importante transmitirle la seguridad a tu hij@ de que de l@ ayudarás cuando lo necesite, incentivarl@ a que en primera instancia intente desarrollar sus deberes escolares por si mism@.

Idealmente, que maneje sus horarios, tareas, actividades, etc. ¡Ayuda, no hagas por él/ella!

¡ES IMPORTANTE NO DEJAR DE LADO EL ÁREA EMOCIONAL DE NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS!



- **Contener emocionalmente**: es importante que los niños se sientan comprendidos y que reciban muestras de afecto cuando se sienten tristes por alguna situación en particular, como por ejemplo, cuando se frustran porque no pueden aprender algo en específico.
- **Reforzar logros mínimos en los estudiantes**: se deben destacar los pequeños avances y darles real importancia, para aumentar la motivación al logro. Si no existen avances puedes premiar el esfuerzo puesto en la tarea.
- **Instaurar espacios de diálogo**: es importante conversar sobre nuestro día, sobre lo bueno y lo malo, independientemente de que hayan estado juntos durante el día los miembros de la familia.

“SUGERENCIAS PARA LOS PADRES”

- Aunque sabemos que es difícil “desconectarse” de las labores del hogar, del teletrabajo y de las clases de nuestros hijos, es importante que como padres y/o cuidadores nos demos tiempos también para nosotros, realizando en nuestra rutina actividades de nuestro agrado, aunque sea un par de veces a la semana . Ya que así como cuidamos a nuestros niños y niñas, debemos cuidarnos a nosotros mismos, para disminuir nuestros niveles de estrés y así poder estar disponibles para ellos y ellas.



“Esperamos que estas recomendaciones sean un aporte para el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos e hijas”.

¡Muchas gracias por su atención!

