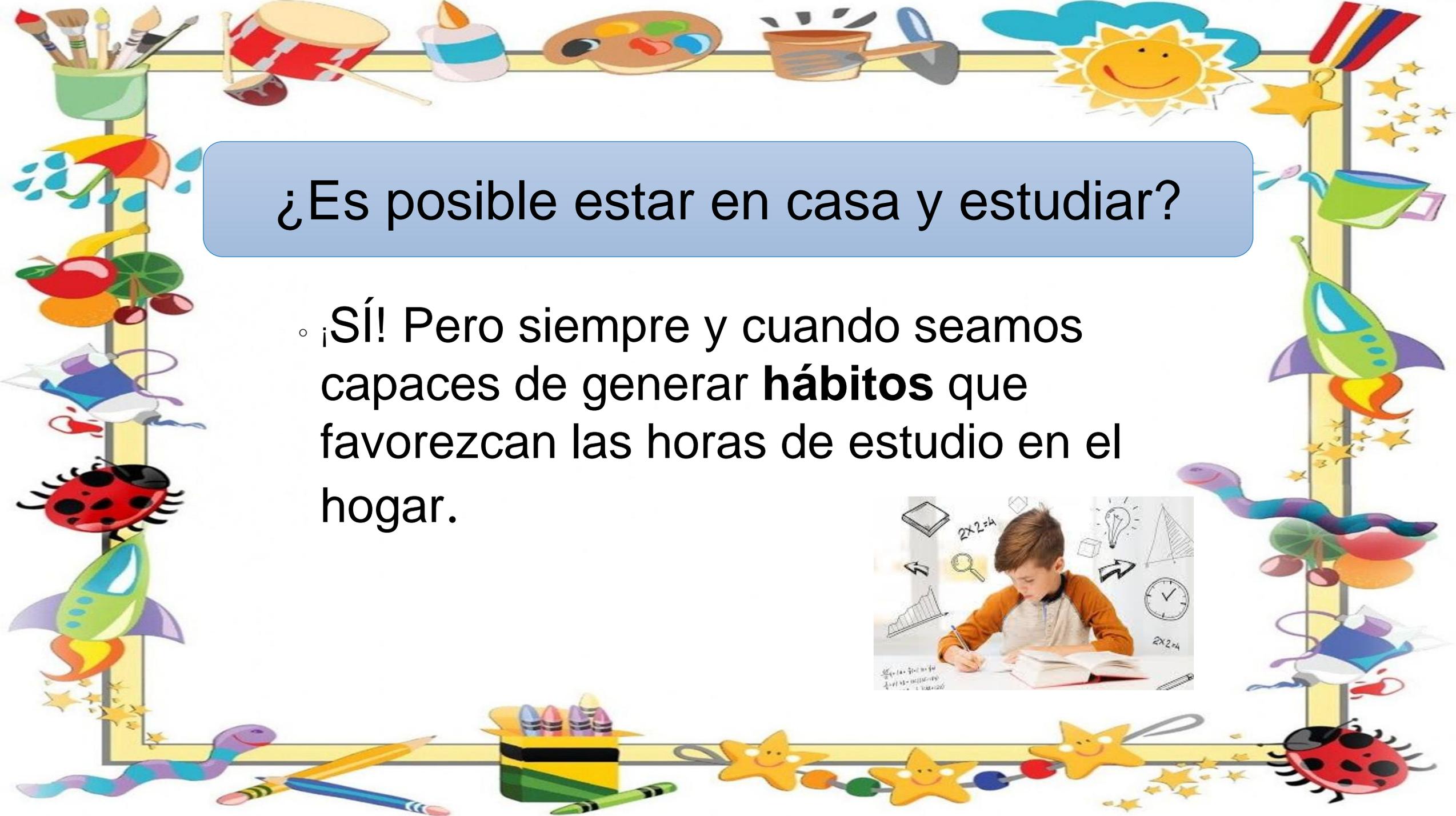


ESTRATEGIAS PARA APOYAR EL TRABAJO EN CASA



*Paula González Gutiérrez
Psicopedagoga Anexo*



¿Es posible estar en casa y estudiar?

- ¡SÍ! Pero siempre y cuando seamos capaces de generar **hábitos** que favorezcan las horas de estudio en el hogar.



ANTES DE EMPEZAR...

Los seres humanos, somos **seres emocionales**, por lo que es muy importante que converse con su hijo/a, explicarle la situación y saber como se siente al respecto.



Los padres deben contarles de manera didáctica qué es lo que está pasando y por qué es importante **aprovechar el tiempo haciendo cosas útiles** como estudiar.

Si son muy pequeños, puedes explicarles con dibujos, videos o canciones y enseñarles a través de juegos los cuidados básicos que deben tener como lavarse las manos correctamente y no tocar el rostro, ojos o nariz.



CONSEJO 1: DISCIPLINA Y HORARIOS

- Crear una rutina que su hijo/a **seguirá cada día**. Establezca horarios en los que se dedique solo a las actividades académicas, como si estuviera en la escuela.
- Ejemplo: Dedicar dos horas diarias para estudiar o realizar tareas de lunes a Viernes.

El tiempo restante se puede establecer para sus actividades libres (Como jugar, ver videos, etc.)

Pero también se podría destinar una parte de ese tiempo a leer un libro, ver videos para complementar lo aprendido durante la mañana o aprender otro pasatiempo, como construir, coser, etc.



EJEMPLO

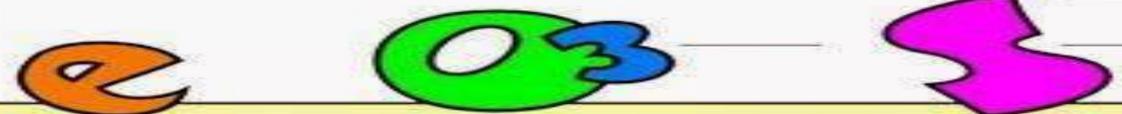
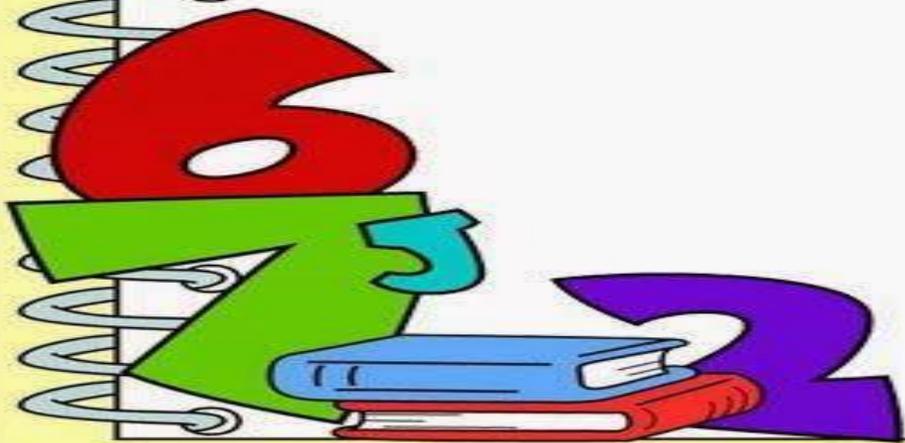
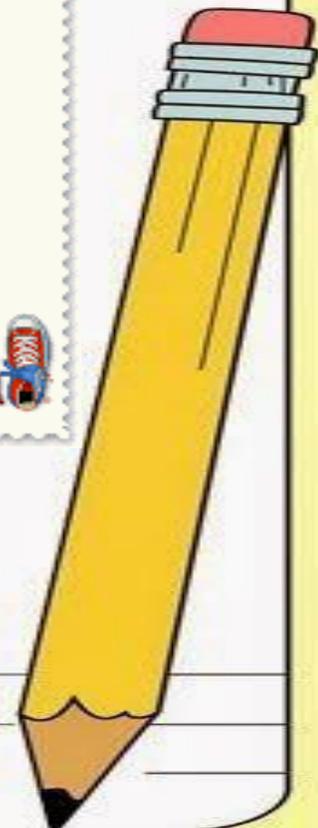


Creo un horario con el propósito que el niño(a) vaya adquiriendo la rutina, este debe incluir:

- Horario de clases.
- Horario de tareas.
- Tiempo de descanso.

HORARIO DE CLASE					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

NOMBRE: _____ CURSO: _____



CONSEJO 2: tiempos de DESCANSO

- Tanto dentro de la rutina de estudio, como durante el día, debe haber **tiempos de descanso** donde su hijo/a pueda liberar el estrés o descansar haciendo actividades que sean de su agrado.



CONSEJO 3: LUGAR DE ESTUDIO.

- Identificar un **lugar en el cual estudiar**. Este lugar debería de ser diferente a donde su hijo/a pasa su tiempo de relaxo. Es decir, lo ideal es contar con un espacio para el trabajo y otro para el ocio.



- Si no se puede hacer esta diferenciación, intentar que el espacio de estudio sea un lugar **cómodo, iluminado y ordenado**.
- En este espacio se deben **evitar las distracciones** como: gente conversando, videojuegos o televisores. (Recordar que el tiempo académico solo dura un par de horas, ese espacio volverá a estar disponible una vez se acabe el tiempo de actividades académicas).

CONSEJO 4: AMOR Y PACIENCIA

- Evite retar a su hijo/a mientras hace las tareas, ya que esto hará que les asigne una emoción negativa a la tarea o materia que esté realizando.
- Si siente frustración o enojo porque a su hijo/a le cuesta aprender: Haga una pausa y respire. Vuelva a ayudarlo cuando se sienta más tranquilo/a.



- Si no entiende la tarea, busque a otra persona de la familia que pueda apoyarlo o pregunte al profesor que envió la tarea.



CONSEJO 5: mantener COMUNICACIÓN con la comunidad educativa

- **Mantener comunicación con los docentes y con el colegio** ante dudas sobre la situación actual y sobre tareas.



- **Mantener comunicación con los docentes-apoderados:** la educación es triangular (apoderado-estudiante-docente), una meta común requiere que el proceso sea en común. Puede mantener comunicación a través de redes sociales como whatsapp o correo, en la que puedan conversar acerca de dudas, tareas o actividades en común.



OTROS CONSEJOS:

- No abusar de la tecnología: Regular el tiempo que se utilizan aparatos como celulares, tablets, etc. Se pueden realizar otras actividades, como pintar, armar puzles, leer, etc.
- Aprender nuevos talentos: Aprovechemos este tiempo para hacer cosas con nuestros hijos, que usualmente no podemos hacer por el trabajo, como reforzar el desarrollo de lenguaje, las matemáticas o también clases de cocina y repostería. La idea es divertirse juntos.
- Tiempo en familia: Es importante aprovechar este tiempo para enseñarles a través del juego; por ejemplo, si tenemos hijos pequeños podemos leer o dramatizar un cuento en familia. También se puede recurrir a los juegos de mesa, plastilinas, cartas o colores para que el 'tiempo' pase más rápido. En caso de que los hijos sean más grandes, pueden hacer un "mini club de lectura" sobre un libro o un artículo.





Quedo atenta a sus comentarios y
Consulta que quieran realizarme.

p.gonzalez@lsj.cl

