

Sugerencias a Padres, Madres y cuidadores

¿Cómo organizarnos?

Es importante que le horario de estudio siempre sea el mismo, pero alternando materias, por ejemplo : los niños de 6 a 12 años trabajen todos los días de 10:00 am por 45 minutos.

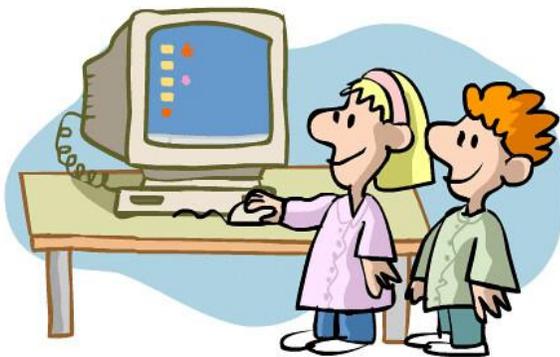
LUNES	Matemáticas
MARTES	Historia
MIÉRCOLES	Lenguaje
JUEVES	Ciencias
VIERNES	Inglés



También se puede utilizar alguno de los días para reforzar la materia que más le gusta al niño o niña. en los 45 minutos siguientes las demás materias como ed. física, artes, música.

¿Donde debería estudiar mi hijo o hija?

Lo ideal es que el niño o niña tenga un lugar determinado donde estudiar, con buena iluminación, ventilación, y sin artefactos tecnológicos que memmen su atención a menos



con fines académicos, pero recuerde en horario de tareas siempre con supervisión de los adultos para evitar que se distraiga y no logre avanzar.

Otras consideraciones:

1. Intentemos revisar las tareas de nuestros niños antes de sentarnos a trabajar, para poder explicarles con claridad de que se trata y que se espera lograr.
2. Nunca señalemos el horario de trabajo como castigo, pues lo ideal que durante este periodo no creemos mayor ansiedad ni aversión a los quehaceres escolares.
3. Tanto niños como adultos estamos viviendo un proceso complejo, en donde la incertidumbre y a veces la poca información crean un ambiente poco propicio para llevar de manera optima el proceso educativo, intentemos no presionarnos ni presionar a los niños.
4. Es fundamental que logremos respetar tanto al tiempo como el ritmo de aprendizaje de su hijo o hija , y por sobretodo este atento a sus necesidades emocionales.

5. ojala pueda acompañar a sus hijo o hija mientras haga sus labores evitando estar en el celular , a menos que sea como apoyo al proceso educativo.

Rutinas diarias

Es importante realizar en conjunto rutinas diarias que contemple:

- Horarios establecidos :
para levantarse, bañarse, acostarse, etc.
- Actividades escolares
- Tiempos de ocio
- Colaboración en el hogar



Las rutinas son fundamentales para que los niños se ordenen y no les cueste tanto volver a las rutinas habituales cuando regresen a la escuela.

Horarios



Es fundamental que los niños sigan con las diversas rutinas que tienen normalmente durante el año escolar, o sea, levantarse a un horario adecuado de lunes a viernes, bañarse , vestirse, lavarse los dientes, comer en sus horarios (recordar colaciones) y también acostarse a una hora prudente.

La importancia de esto, es que cuando volvamos a las clases regulares el proceso de adaptación será menos complejo y no causara tanta ansiedad.

Actividades académicas

Lo primero que debemos considerar en este punto es la edad de nuestros hijos, el curso, la asignatura a trabajar y también si ellas tienen o no dificultades.

El proceso de atención/concentración es de aproximadamente 45 minutos pero por lo general dura menos, lo ideal es que en casa realicemos periodos acotados de actividades por ejemplo de 15 minutos con un recreo de 5 minutos (Para que le niño tome agua, vaya al baño o simplemente se relaje)



