



## RECOMENDACIONES PARA FACILITAR EL ESTUDIO DESDE EL HOGAR

Llevar la escuela a casa es una tarea complicada para los padres/madres e, incluso, para los niños, quienes al notar la interrupción de su rutina pueden tener episodios de ansiedad, dado que ya no tienen el mismo nivel de actividad. Los padres y madres deben comenzar por explicarles a sus hijos e hijas que la cuarentena es para preservar y promover la salud, no son vacaciones. Por lo que todos en el hogar tienen responsabilidades que cumplir y ellos por ejemplo, deben continuar con sus estudios. A continuación algunas recomendaciones:

- **Explique lo que está sucediendo:** Explique a sus hijos que no pueden asistir a la escuela, pero sí pueden estudiar desde la casa. Añada que en este momento su seguridad es primordial.
- **Ajuste sus expectativas:** Los niños están experimentando un proceso de cambio y ajuste acompañado de muchas emociones. No espere que trabajen de la misma manera que lo hacían antes ni la misma cantidad de horas. Mantenga al niño realizando actividades académicas, pero no intente recrear el día a día escolar en casa.
- **Reconozca el bienestar del niño/a como prioridad:** La salud mental del menor va por encima de su ejecución académica. Brinde espacio para que los niños ventilen sus emociones y no los presione a que tienen que cumplir estrictamente con sus estudios.
- **Establezca una rutina:** Es beneficioso que la rutina se cree en conjunto con su hijo/a, tomando en cuenta sus preferencias y también sus responsabilidades. Horario para levantarse, dormir, desayunar, almorzar, cenar, estudiar, jugar, etc.
- **Controle los distractores:** Habilite un espacio que propicie la concentración, donde el niño/a se sienta cómodo. Apague televisor, radio, electrónicos, etc.
- **Brinde tiempos de descanso:** Para niños entre los 5 a 10 años brinde periodos de descanso cada 30 minutos. Para aquellos de 11 años en adelante brinde tiempos de descanso cada 45 a 60 minutos.
- **Utilice el juego u objetos que tiene en el hogar para explicar algunos conceptos:** Involúcrese con su hijo/a y haga el aprendizaje un proceso divertido.



- **Utilice recursos que estén a su alcance:** Estos recursos pueden incluir películas, videos, plataformas en internet, entre otros.
- **Aproveche el tiempo para que aprendan habilidades más allá de las materias básicas:** Enseñe habilidades para la vida como la resolución de problemas, pensamiento creativo, comunicación asertiva y manejo de emociones. Además, puede enseñar tareas básicas como lavar ropa, cocinar, limpiar, coser, etc.
- **Brinde tiempo para el juego:** Al jugar, los niños también están aprendiendo. El aprendizaje no se limita a lápiz y papel, sino que el juego es una estrategia de aprendizaje esencial.
- **Tome en cuenta los intereses del niño/a:** Los niños prestan más atención, están más motivados y rinden mejor si aquello que hacen les interesa. Tómese el tiempo para conocer los intereses de su hijo/a y relaciónelo con los estudios.