

Educación en Casa en Tiempo De Coronavirus



La cuarentena y educación en casa puede resultar algo muy complejo, sobre todo para los padres de niños pequeños, considerando que el tiempo y la vida hace olvidar, como por ejemplo, cómo enseñarle a fomentar la lectura a mi hijo o hija.

“El ser humano tiene un potencial de adaptación inagotable, y los niños, nos sorprenden con su capacidad de esfuerzo y superación cada día. La clave reside en saber ver las oportunidades de crecimiento y las herramientas de las que disponemos para ayudar a nuestros hijos a realizarse diariamente, aún en estas circunstancias adversas.

La ansiedad y el estrés que se siente en el ambiente familiar con la situación del coronavirus juegan en contra su motivación a la hora de estudiar desde casa porque “provoca un bloqueo emocional que paraliza y que retroalimenta una sensación de agobio e inquietud. Esto no afecta solo a la persona que lo sufre, también repercute en la dinámica familiar. Para evitarlo, es importante no culpabilizar a nadie y rebajar en la medida de lo posible las exigencias en épocas de crisis.

¿Cómo motivar a mi hijo para que estudie durante la cuarentena?

Una de las partes más fundamentales en tiempos de cuarenta como el que atravesamos actualmente, es cuidar la salud mental nuestra y también la de nuestros hijos. Entender que si bien es un periodo distinto al que estábamos acostumbrados, igual es necesario mantener una **rutina diaria**. Esto nos permite dar mayor seguridad y confianza a nosotros, y especialmente a nuestros hijos.

Algunas sugerencias para realizar en casa:

Seguir una rutina diaria, relativamente estructurada, pero también flexible. Se puede combinar tiempo de trabajo y descanso que incluya actividades lúdicas en familia.

Descubrir que el aprendizaje no solo reside en los libros y en realizar tareas escolares de manera mecánica, sino que existen otras opciones, como talleres de lectura, pintar o actividades grupales físicas virtuales, como el bailar, el yoga o pilates.

Crear un ambiente agradable para estudiar en casa, bien ventilado y sin ruido. Evitar el uso de aparatos como el móvil o la tablet. El mal uso de las tecnologías no favorece el aprendizaje y puede producir un estado interior de agitación que perjudica nuestra capacidad de atención y memoria a largo plazo.

Tener rutinas adecuadas de sueño. Para mantener el bienestar mental, conviene practicar con los niños un tiempo para hacer alguna meditación breve y sencilla o ejercicios de relajación, incorporando música de relajación.

Establecer una comunicación positiva, de confianza y ayuda entre profesores, padres y estudiantes para ofrecer recursos que establezcan una dinámica basada no solo en el resultado, si no en el proceso y el interés por aprender cosas nuevas. Es una buena oportunidad, para desarrollar capacidades y actitudes como la empatía, la responsabilidad, el diálogo y la superación de situaciones adversas.

¿Cómo ayudar a mi hijo cuando no quiere hacer las tareas escolares?

“Mi hijo llora para hacer los deberes”, “se distrae constantemente y no termina nunca”, “no sé qué hacer para que me haga caso y haga sus deberes”... estas y otras frases suelen escucharse en padres tras un día difícil intentando ayudar a sus hijos con los deberes.

La frustración de no conseguir que haga los deberes o no poder ayudarlo, les lleva a un elevado agotamiento que influye directamente en la relación con el niño.



La frustración de no conseguir que haga los deberes o no poder ayudarlo, les lleva a un elevado agotamiento que influye directamente en la relación con el niño.

¿Qué podemos hacer para que esta situación cambie y no se convierta en una discusión diaria?, ¿cómo podemos ayudar a nuestros hijos con sus deberes escolares? ¿Por qué los deberes se convierten en un problema?

Para poder ayudar a los niños con los deberes, primero tenemos que saber por qué los deberes se han convertido en un problema y desde cuando el niño y los padres tienen este dilema. Las causas más comunes suelen ser por la falta de estudio, cansancio, falta de conocimientos, entre otros.

Cómo hacer que nuestros hijos hagan sus deberes escolares:

- 1- Encontrar un buen lugar para su estudio, sin ruidos, iluminado, armonioso.
- 2- Saber y escuchar los motivos de NO querer hacer la tarea, tener mayor comprensión a sus inquietudes, sobre todo cuando no comprenden alguna instrucción. Ante todo, habla con tu hijo y pregúntale porqué le cuesta tanto hacer los deberes.
- 3- Ayudarlo a planificar, establecer juntos horario de inicio y final de estudio, teniendo en cuenta la flexibilidad.
- 4- Asignarle tiempo de descansos, pueden ser unos 10 minutos y en ese tiempo pueden aprovechar de ir al baño, comer o hacer otra cosa, así evitamos la fatiga y fomentamos reactivar la atención.
- 5- Fomentar su autonomía poco a poco hasta verificar que el niño pueda hacer la tarea por sí solo.
- 6- Utilizar el refuerzo positivo, hay que premiar los avances y reforzarle cuando es capaz de hacer las cosas solos. Los premios no tiene por qué ser materiales, solo basta con que reconozcamos y le digamos ¡estamos muy contentos por tu trabajo! esto le va permitir desarrollar la autoestima.
- 7- Ten más paciencia y no lo castigues. El castigo puede bloquear las ganas de aprender.



Queridos Padres y estudiantes, quedarse en casa en estos tiempos es fundamental para nuestra salud. Tenemos que cuidarnos entre todos!

Como Comunidad Educativa deseamos que cada uno de ustedes estén lo mejor

posible y que esta nueva forma de estudiar sea un desafío y un nuevo aprendizaje para su núcleo familiar.



Los estaremos esperando con los brazos abiertos...

“Confiamos en tus habilidades, creemos en tu futuro”

Hasta pronto

Tatiana Valderrama Tejos

Psicopedagogía Colegio Santiago Pudahuel.

Correo electrónico: Tatiana.valderrama@redcrecemos.cl