

APRENDER Y ESTUDIAR DESDE CASA

Un nuevo reto para familias y docentes



1 MANTENER HÁBITOS Y RUTINAS

- *Poner una hora para acostarnos y levantarnos (la misma de lunes a viernes).
- *Hacer la misma rutina como si fuéramos al colegio (desayunar, asearnos y vestirnos).
- *Elaborar y seguir un horario de trabajo y estudio en casa (de 3-4 horas diarias, similar al colegio, intercalando tareas de mesa con lúdicas y descansos).



2 BUSCAR UN LUGAR DONDE ESTUDIAR (SI NO LO TENÍAMOS ANTES)



- *Con buena iluminación, temperatura, sin distracciones y con espacio suficiente para tener organizado el material escolar.
- *Si hay hermanos en la misma casa, se recomienda un espacio diferente para cada uno-a (para reducir distracciones y conflictos).
- *Controlar el uso de las tecnologías: desconectarse de redes sociales y móviles.

3 SEGUIMOS SIENDO MADRES Y PADRES, NO PROFESORES

- *Tenemos que ayudar a les hijes a organizarse.
- *Supervisaremos sus tareas procurando que sigan siendo autónomos, ayudándoles en sus dudas y, si no podemos resolverlas, preguntaremos a su profesor o profesora.
- *Les hijes deben saber que los padres también tenemos trabajo que hacer, aún estando en casa.

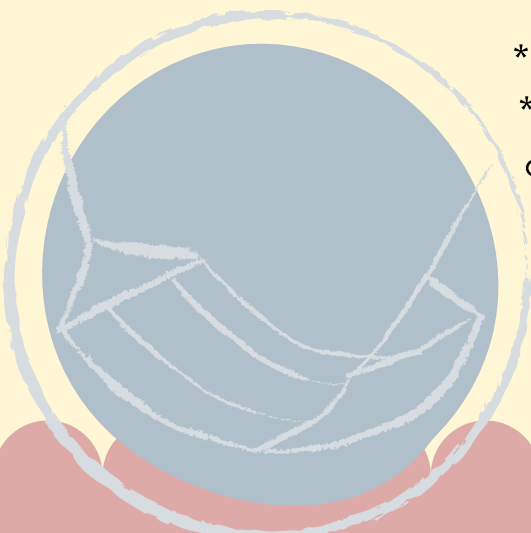


4 CONTROLAR EL TIEMPO DE PANTALLAS

Un exceso de pantallas puede afectar al ritmo de aprendizaje, emocionalmente y complicar la vuelta a la rutina.



5 RELAJARSE, REDUCIR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

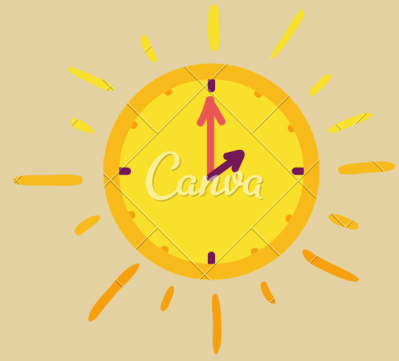


- *No olvidarnos de recompensar nuestro trabajo y esfuerzo.
- *Variar las actividades de tiempo libre (juegos educativos online, juegos de mesa, manualidades, deporte en casa, leer, dibujar,...).
- *Permitirnos tener un momento y espacio de soledad, para nosotres mism@s.
- *Practicar mindfulness en familia.

EJEMPLO DE HORARIO (HOMESCHOOLING COVID-19)

DE 08:30 A 09:30 H.

DESAYUNO, ASEO Y VESTIRSE



A LAS 13:30 H.

PREPARAMOS LA COMIDA

#Ayudamos a preparar la mesa, los ingredientes para hacer la ensalada, etcétera.

A LAS 09:30 H.

COMIENZAN LAS "CLASES"

#Preparamos los libros y el material necesario.

#Dedicamos un tiempo a cada área con tarea.

#Con descansos de 5 minutos cada 20 para supervisar tareas.



#Con descansos activos entre cada área o tarea.



DE 15:00 A 17:00 H.

MOMENTO "RELAX"



#SIESTA.

#VER TELEVISIÓN.

#HABLAR CON MIS AMIG@S Y FAMILIARES.

#JUGAR.

DE 11:00 A 11:30 H.

DESCANSO Y ALMUERZO



Momento de entretenimiento y "desconexión" (jugamos, vemos un rato la televisión o internet, o hablo con mis amig@s).



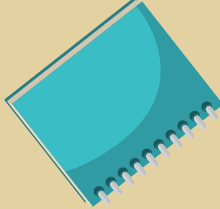
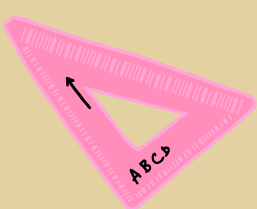
A LAS 11:30 H.

CONTINÚAN LAS "CLASES"

#Podemos continuar con áreas de menor carga mental o cuyas actividades sean más lúdicas (por ejemplo: inglés o música).

#Con descansos de 5 minutos cada 20 para supervisar tareas.

#No dedicándole más de 1 hora o hora y media a este tramo de la mañana.



DE 17:00 A 18:00 H.

REPASO O ESTUDIO

#Si tengo que hacer resúmenes, esquemas, repasar o estudiar, aprovecho esta hora, antes de estar más cansad@.



A PARTIR DE LAS 18:00 H.

TALLERES, OCIO Y JUEGO LIBRE

#**Importante:** actividades lúdicas y, a ser posible, compartidas y en grupo.

Priorizando actividades físicas y deportivas que se puedan realizar en casa, y de mindfulness.

#**OJO:** Limitar el uso de las nuevas tecnologías (móvil, tablet, ordenador, televisión o consola).



RECUERDA:

Esto es sólo un ejemplo, podemos ajustar las horas y las actividades en función de la edad, las características de l@s niñ@s y las rutinas de casa.

ALGUNOS ENLACES DE INTERÉS:

<https://www.orientacionandujar.es/>

<http://entrenubesespeciales.blogspot.com/>

<https://www.mundoprimaria.com/>

<https://www.aulapt.org/>

<http://es.tiching.com/>

http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

<https://www.rtve.es/infantil/noticias/clan-lanza-educlan-herramienta-educativa-para-familias-durante-cierre-preventivo-centros/2010043.shtml>

<https://www.mistrucosparaeducar.com/producto/plan-b/>

Libro+CD: "Tranquilos y atentos como una rana" de Eline Snel.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt> (Vídeos con las relajaciones del libro)