



Destrezas para el aprendizaje en el hogar

Lo que hemos aprendido hasta ahora...

Introducción

Somos el Equipo de Respuesta al Comportamiento y servimos al Distrito de Pasadena. Nuestro personal de apoyo no sólo apoya a los profesores, sino también a los estudiantes en las áreas de Aprendizaje Social, Emocional y Salud Mental. Nuestro equipo ha estado trabajando duro para recopilar y compartir recursos para asegurarse de que todos nuestros estudiantes y USTED tengan una experiencia de aprendizaje pacífica!

Hay una gran cantidad de consejos, técnicas y estrategias, y nuestro equipo se dedica a encontrar y compartir regularmente los mejores y más relevantes para usted. **El tema principal de este boletín son los Horarios**, pero me gustaría comenzar dándole la perspectiva de primera mano de mi familia. Somos 2 educadores (yo y mi esposa, que es profesora de inglés de preparatoria) quien estamos proporcionando lecciones, y ayudando a nuestros 2 hijos (2o y 9o grado) a completar los suyos. Nuestra familia representa 3 distritos escolares diferentes, por lo que hemos visto varios enfoques sobre cómo los maestros están proporcionando oportunidades de aprendizaje, y lo bien que está funcionando.

5 Cosas principales que hemos aprendido hasta ahora (en ningún orden en particular)...

1. No es necesario andar siempre apresurados. Usted puede crear una programación equilibrada y flexible. El horario escolar en casa no debe ser igual al horario escolar regular.
2. ¡Encuentra tiempo para divertirte! Los mejores maestros saben cuándo se necesita un poco de risa. Yo tomé un descanso de 30 minutos para jugar al aire libre con la manguera con mi hijo de segundo grado en medio de hacer este boletín!
3. Espere problemas de ajuste. No es sólo aprender a navegar estos horarios, sino crearlos a medida que vamos aprendiendo en casa. También hay que ser conscientes del hecho de que sus hijos están acostumbrados a que su casa es un lugar donde tienen un descanso de la escuela, por lo que sus comportamientos pueden tomar un tiempo para acostumbrarse a la nueva rutina.
4. Entienda usted el plan del día antes de comenzar. De esa manera usted puede comunicar y facilitar el plan eficazmente a sus hijos. Los días en que tratamos de improvisar las cosas son los días en que se producen comportamientos más reacios.
5. ¡Comunicación! Perciba el nivel emocional de sus hijos y sea honesto sobre el suyo. El hablar y discutir las dificultades conduce a encontrar soluciones juntos!

Planificación de horarios para el aprendizaje del estudiante durante el hogar

En el estado actual de los acontecimientos, con nuevos desarrollos de salud nacionales y locales a diario, junto con la continua incertidumbre en torno a lo que se avecina, los padres en casa se encargaran de tomar la iniciativa en todas las áreas del desarrollo de sus hijos. Para la mayoría, seguir algún tipo de programación o rutina diaria es constructivo para desarrollar cierta estructura y previsibilidad.

Si usted está desarrollando un horario para que sus hijos lo sigan en casa, ante todo, es muy recomendable no estar demasiado estresados por lo académico. El estrés agota el sistema inmunológico, y un hogar frustrado puede generar más conflictos que la paz que deseamos durante este tiempo.

Considere incluir algunos de los siguientes aspectos al crear un horario diario para su hijo:

- **Crear un horario con su hijo/a para obtener más cooperación y que ellos lo comprendan**
- **Tiempos cortos para el trabajo académico – apropiado al nivel del desarrollo de su hijo/a**
- **Muchos descansos para ejercitación**
- **Descansos de relajación guiadas (ver las páginas de web a continuación para ideas)**
- **Tiempo creativo**
- **Juego al aire libre y no estructurado**
- **Publicar su horario en un área visible**
- **Intentar mantenerse consistente pero flexible**
- **Tiempo de diversión familiar no programado y establecer prácticas rituales**

<https://www.wholechildcounseling.com/post/how-to-plan-your-kid-s-schedules-during-school-closures?fbclid=IwAR2DiSLB1q6clDdGbgSDCWuvUxCxN98Q3-Gw9Jj8jdFUouBgTPUOW1CsS8>

Planificación de horarios diarios para niños; Horario diario

- [Go Noodle Flow](#)
- [Insight Timer](#)
- [Calm Classroom Guided Meditations](#)
- [CHOC Guided Imagery](#)

Muestra del horario escolar en el hogar	
Escuela Primaria	Secundaria
Antes de las 9 am: Ver la televisión, desayunar, cepillar el cabello/dientes; apagar TV/electrónicos a las 9 am	
9-9:30 am: Actividades de lectura: Starfall, Istation, Lectura en Silencio	9-9:30 am: Organización de Tareas, Revisar/Responder a Correos Electrónicos, Planificar el Día
9:30-10 am: Pausa mental (Brain Break)	9:30-10 am: Caminar o correr alrededor del vecindario/ejercicio
10-10:30 am: Tiempo de silencio: Libro de trabajo, la tarea escolar o merienda	10-10:30 am: Trabajo Académico
10:30-11 am: Descanso en la casa o al aire libre	10:30-11 am: Descanso en la casa o al aire libre
11-11:30 am: Trabajo Académico Asignado	11-12 pm: Trabajo Académico
11:30-12 pm: Tiempo creativo: construir, dibujar, pintar, música, bailar	
12 - 1 pm: Almuerzo y limpieza	
1 - 1:30 pm: Actividades matemáticas: Waterford, Cool Math, Tarjetas de matemáticas	1 - 1:30 pm: Terminar el trabajo independiente
1:30 – 1:45 pm: Descanso de relajación guiada: Aplicaciones, videos en línea, práctica de yoga, música, etc.	1:30 – 1:45 pm: Descanso de relajación guiada: Aplicaciones, videos en línea, práctica de yoga, música, etc.
1:45 – 2:15 pm: Terminar tareas académicas	1:45 – 2:15 pm: Terminar tareas académicas
2:15 – 3 pm: Actividades Recreativas: Lunes y Martes – Actividades de Educación Física, Miércoles – Arte, Jueves – Música, Viernes - Computadoras	
3 pm en adelante: Tiempo libre y tiempo social (conectar con amigos y familiares), jugar juegos, ver televisión, tiempo creativo, actividades al aire libre, hacer lo que deseas	
8 o 9 pm: Mantener una hora de dormir constante	10 pm: Mantener una hora de dormir constante

Aquí hay otra manera de hacer un horario para su hijo. Se puede utilizar como un sistema de fichas, (un sistema donde las actividades o comportamientos se completan a cambio de una actividad o elemento preferido. Por ejemplo, cuando mi estudiante completa la lista, se gana tiempo en su tableta.) o simplemente para mantener récord de las actividades completadas. Siéntase libre de personalizarlo, agregando imágenes o fotos, o cambiando las actividades para adaptarlas a las necesidades de su hijo y su hogar. También puede agregar una recompensa o privilegio después de determinadas actividades o comportamientos completados que Ud desee.

Hay muchos ejemplos de horarios visuales en Pinterest y plantillas gratuitas en Teachers Pay Teachers. Sólo búsquelos en: programación diaria visuales o sistema de fichas visuales.

Recuerde que todo esto es nuevo para todos, por lo que no hay una manera "perfecta" de hacer esto. Determine lo que funcione para su familia.

Programo Diario	
Hacer	Completo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hoy, _____

Voy a Fecha: inicial:

PERMISO CONCEDIDO

Cada día puede traer nuevos desafíos... está bien ajustar el horario

Algunos de nosotros en nuestro equipo con niños en casa ya nos hemos encontrado con múltiples ocasiones donde un cambio de horario fué necesario. A veces se necesita un cambio de planes cuando llegan eventos inesperados como una llamada telefónica importante, cuando nuestros estados mentales están frágiles, o cuando las frustraciones son altas, y es más hiriente que útil persistir. Tome la mejor decisión para su familia.

Es importante para todos nosotros en el Distrito de Pasadena que usted obtenga la ayuda que necesite y la comunicación es vital.

Por favor, asegúrese de que:

- Revise el distrito y el sitio de web de la escuela de su hijo/a, y la página de Facebook diariamente
- Comuníquese con los maestros, consejeros, subdirectores o directores de su hijo/a con cualquier problema o dificultades y preguntas que Ud. tenga.