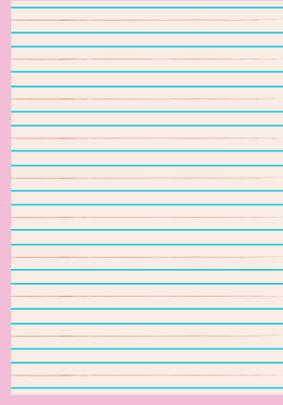


PISTAS PARA SOBRELLEVAR LA CONTINUIDAD PEDAGÓGICA

Servicio de Psicología
Liceo Francés de San Salvador



aefe
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger



Todos: padres, maestros y alumnos, estamos viviendo una circunstancia totalmente nueva y atípica. De un día para otro, hemos perdido las rutinas habituales y hemos tenido que adaptarnos rápidamente a una nueva realidad: preparar el desayuno, el teletrabajo, contestar una llamada, conectar la videoconferencia escolar, ayudar en un ejercicio de matemáticas y más tarde, uno de francés, un informe que presentar, las actividades del hogar... Todo eso ha supuesto un reto y ante esta situación es natural que los padres se sientan un tanto abrumados, frustrados y cansados.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AYUDAR A NUESTROS HIJOS EN LA CONTINUIDAD PEDAGÓGICA?

Queremos compartir algunas pistas para sobrellevar este confinamiento...



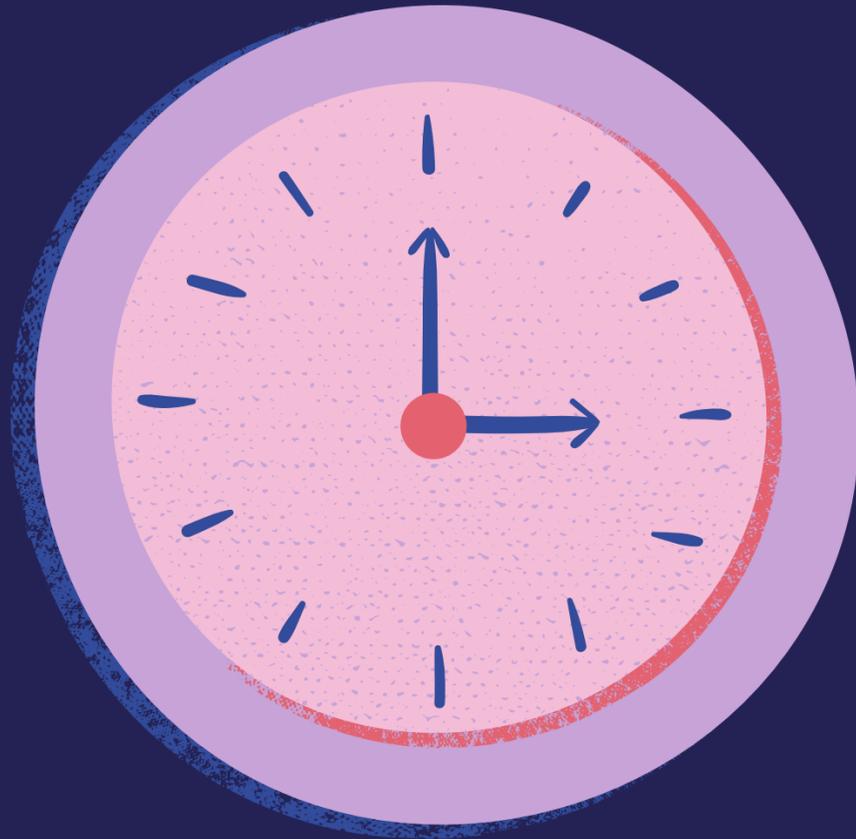


ESTABLECER UNA RUTINA

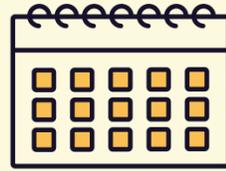
La base para que la continuidad pedagógica funcione es el establecimiento de una estructura que defina las actividades que se realizarán durante el día. Aparte de ayudarles en la organización de la jornada, a los niños les brinda seguridad. La mejor manera de estructurar es a través de un horario que incluya las actividades escolares diarias, los hábitos de alimentación, sueño e higiene y las actividades de ocio.



CÓMO PODEMOS ESTABLECER UN HORARIO



1. El horario debe ser hecho junto con ellos ya que eso los compromete a cumplirlo. Recomendamos hacer un listado de las diferentes actividades que se realizan durante el día (videoconferencias, tareas puestas en la plataforma), para luego ordenarlos y plasmarlos en una cartulina para que esté de manera visible para ellos. Para los más pequeños pueden utilizarse dibujos para que se ubiquen con mayor facilidad.
2. Para cada actividad se deberá establecer un tiempo aproximado. No olviden alternar las actividades de responsabilidad, con actividad física y de ocio. Si es posible, organizar desde lo más difícil a lo más fácil, para dejar lo más fácil cuando ya estén cansados.
3. Como la mayoría de padres también tienen que trabajar mientras sus hijos lo hacen, pueden definir junto con ellos, en qué actividades necesitarán ayuda y en cuáles podrán ser autónomos.



EJEMPLO DE HORARIO:

7:30 a 8:30 a.m.: Despertarse y desayunar

8:30 a 9:00 a.m.: Bañarse y ordenar el cuarto

9:00 a 10:30 a.m.: Conectarse para el estudio virtual

10:30 a 11:00 a.m.: Receso: merienda y juego

11:00 a 12:30 p.m.: Estudio virtual

12:30 a 2:00 p.m. : Almorzar y descansar

2:00 a 4:00 p.m.: Juego en el jardín, actividad física, manualidades, juegos de construcción...

4:00 a 5:00 p.m.: Uso de tecnología, llamadas a familiares o amigos

5:00 a 6:00 pm.: Juegos de mesa

6:00 a 8:00 p.m.: Cenar y rituales de la noche (ponerse la pijama, cepillarse los dientes, leer un libro)

Cada familia debe encontrar su propia rutina a seguir, esto es solo un ejemplo...



LOS HÁBITOS SON ESENCIALES...



Hábitos de alimentación: esto incluye no solo comer de manera saludable, sino tomar un tiempo con horarios para desayunar, almorzar, cenar y en la medida de lo posible, en familia. Hacer un menú y por qué no, cocinar junto con los hijos.



Hábitos de higiene: estar en casa no significa que pasaremos todo el día en pijama. Es importante tomar el baño a una hora establecida, cepillarse los dientes...



... PARA CUIDAR EL ÁREA CORPORAL



Hábitos de sueño: Suficientes horas de sueño son necesarias para el buen desarrollo y aprendizaje de nuestros hijos. Para ello, aunque no salgan de casa, es importante recordarles que no están de vacaciones y hay que establecer horas para despertarse y para ir a la cama.



Hacer ejercicio: ¡incluso en familia! Saltar cuerda, hacer competencias de carrera, bailar, hacer sentadillas. Los profesores envían también actividades físicas que pueden hacerse fácilmente en casa.



TAMBIÉN HAY QUE TOMAR EN CUENTA:

ESPACIO: es importante que cada miembro de la familia tenga un espacio para trabajar, con su material a la mano, que tenga buena iluminación y ventilación y de preferencia, libre de distractores. Velar por una postura adecuada (bien sentado en una silla frente a la computadora).

TIEMPO: según la edad del niño, los tiempos de atención y concentración por actividad varían. Los niños de PS/MS podrán estar atentos unos 20 minutos por actividad, los de GS/CP unos 30 minutos por actividad y los más grandes unos 45 minutos... Por lo tanto es importante no exigir largos períodos sentados y mejor, ir alternando actividades atractivas con otras que impliquen un poco más de esfuerzo. Tratar de apegarse a las propuestas de horario que hacen los maestros.

RECURSOS: como no estamos en el colegio, hay que utilizar lo que tenemos en casa. Pero hay que preparar el material con anticipación (libros, cuadernos, hojas, cartuchera). Si hay una videoconferencia programada, prepárese unos minutos antes con el material necesario.



Además, para velar por el área cognitiva es importante que después de hacer su trabajo, le puedan hacer las siguientes preguntas...



¿Qué aprendiste hoy?

¿En qué tuviste dificultad o qué te fue fácil?

Si lo lograste, ¿cómo lo lograste?

¿Qué puedes hacer para mejorar?

De esta manera nos enfocamos en su aprendizaje y no en sus resultados, haciéndolo protagonista de su proceso de aprender, que es el verdadero objetivo.

DOS ASPECTOS HAY QUE OBSERVAR UN POCO MÁS:

LA METODOLOGÍA

- Dividir las tareas en partes. Así, si logran la primera parte, se motivarán para hacer la siguiente.
- Leer las consignas, si es necesario varias veces. Tratar de evacuar cualquier duda con el vocabulario, pues a veces allí estriba la dificultad de la comprensión.
- Apoyar algún tema que no comprendan con actividades lúdicas, con materiales concretos, con dibujos, esquemas, imágenes.
- Conocer las nuevas herramientas digitales para poder orientarlos.



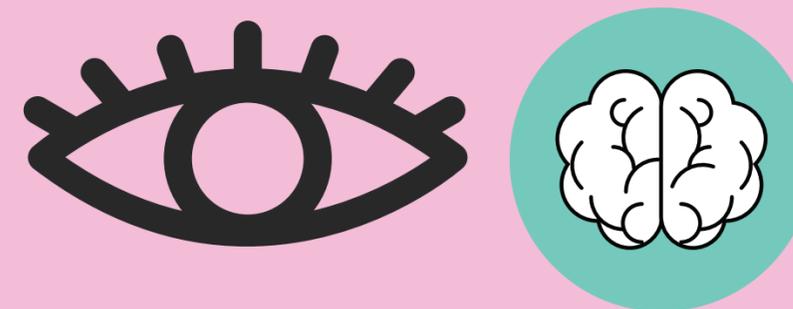
A pesar que los niños están estudiando en casa, ustedes no son sus maestros, ya tienen a sus profesores.

Ustedes y ellos, son grandes aliados. Cualquier problema, no duden en consultárseles.





LA ATENCIÓN



- Los períodos de atención varían de acuerdo a la edad. Desde 10 - 15 minutos para los más pequeños, hasta 45 minutos, para los más grandes.
- Insistir en que deben poner sus ojos, oídos, cerebro y emoción en lo que están haciendo.
- Que aprendan a darse autoinstrucciones. "Veo y oigo lo que tengo que hacer, me pregunto qué y cómo lo voy a hacer, trabajo con mucho interés, reviso. Si me ha salido bien, me felicito, y si no, lo vuelvo a intentar".
- Hacer juegos para entrenar la atención, por ejemplo buscar las diferencias o el intruso.

PERO TAMBIÉN TENEMOS QUE CUIDAR EL ÁREA EMOCIONAL



Todos estamos experimentando un torbellino de emociones, y sus hijos más. Acepte sus emociones, escúchelos y esté dispuesto a responder todas sus dudas sobre la situación, de acuerdo a su edad.

Favorezca la comunicación con mensajes "yo": "cuando veo esto tirado en el suelo, yo me siento molesto porque no me gusta el desorden. Te pediría que lo pongas en su lugar". Incremente la claridad en los mensajes.



aefe

Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger



**Utilicen muchas palabras de aliento.
Recuerden que este período no es fácil
para nadie.**

**Ayúdenles a autorregular sus emociones a
través de la respiración, relajación,
ejercicios de plena conciencia.**



**Observen cualquier cambio en su
comportamiento, en sus actividades, en
su estado de ánimo y busque le diálogo.**



POR ÚLTIMO...

CUIDEMOS EL AREA SOCIAL

"Buscando el bien de nuestros semejantes, encontramos el nuestro".

Platón

El confinamiento y el estudio a distancia puede verse como una oportunidad de mejorar la convivencia y valores familiares tales como la paciencia, la autonomía, la cooperación, el altruismo, la empatía. Los niños pueden ayudar a los otros miembros de la familia, como ustedes los ayudan a ellos.

Pueden crear nuevas normas de convivencia entre todos o actualizar las que tienen para el bienestar familiar. Recuerden que están aprendiendo juntos... desarrollando la creatividad y la flexibilidad como familia.

No pierdan el contacto social con la familia extendida y con sus compañeros. Programar una videoconferencia con ellos cada cierto tiempo, los hará muy felices.



¡ÁNIMO!

Todos estamos aprendiendo... necesitamos calma y optimismo.

Si necesitas contactarte con el Servicio de Psicología del Liceo lo puedes hacer a las siguientes direcciones:

- de PS a CE2 con Vanessa Telles: vtelles@lfelsalvador.org
- de CM1 a Terminale con Adelaida de Gómez: agomez@lfelsalvador.org

