

ALGUNAS IDEAS PARA REALIZAR ESTUDIO Y TAREAS EN CASA EN TIEMPOS DE CRISIS

En consideración a la contingencia nacional y difíciles circunstancias que como sociedad y comunidad nos ha tocado vivir en el último mes, es que como Colegio hemos implementado el sistema de tareas y estudio online a fin de que nuestros estudiantes se afecten lo menos posible en su rutina diaria y aprendizajes esperados. Esto contribuirá a que puedan continuar avanzando en la tranquilidad y seguridad de sus hogares en cada uno de sus contenidos curriculares. El material de estudio ha sido entregado directamente por los profesores a los alumnos o se ha subido progresivamente en Schoolnet : Guías-Material. (Schoolnet se actualizará a partir de hoy dos veces al día: a las 13:00 y a las 00:00 hrs.)

Con el objetivo de ayudarlos, hemos preparado algunas recomendaciones que se relacionan con la importancia de mantener rutinas, horarios, hábitos y un ambiente propicio para el desarrollo efectivo de las tareas en casa.

Respecto a las rutinas se recomienda:

- Establecer y respetar **horarios para acostarse y levantarse**, idealmente similares a los que tenía al asistir al colegio. Esto ayudará a disminuir la sensación de incertidumbre, en su concentración y actitud positiva al levantarse y enfrentar el día.
- En lo posible, **no alterar las rutinas diarias previas a la crisis**. Si antes acostumbraba a leer un cuento antes de acostarse o cenar en familia, intentar mantener la actividad. Esto le dará seguridad y tranquilidad, cuando la situación nacional está insegura e inestable, los niños tendrán mayor dificultad para manejar cambios en el hogar. Para los mayores, si tenían el acuerdo de apagar las pantallas a cierta hora, se sugiere no alterar la medida a fin de no alterar el ciclo de sueño, fatiga, concentración, etc.
- **Disponer por escrito y mantener visible** un nuevo horario de estudio y repaso diario de tareas permitirá aumentar sentido de compromiso y responsabilidad con los deberes asignados. Por ejemplo, alternar tiempos de trabajo (35 min) y descanso (5



min). Cabe acotar que la productividad en la mañana es tres veces mayor que por la tarde por lo que es recomendable que nuestros niños continúen levantándose temprano por la mañana para estudiar y avanzar en sus tareas y en las tardes, que hay mayor fatiga mental y menor productividad, pueda dedicarlo a actividades recreativas y de ocio.

- Limitar el uso de pantalla y exposición a la televisión, acá es importante mantener el equilibrio, ya que no se trata de que no vean televisión ni usen tecnologías, sino más bien es necesario hacer énfasis en la cantidad de horas que se pasa frente a la pantalla, en desmedro del tiempo familiar y desarrollo de actividades productivas y edificantes para el bienestar social y emocional de los niños. Igualmente el tipo de programa y de información a la que acceden niños y adolescentes, debiera estar supervisada por un adulto responsable, sin considerar lo importante que es evitar exponerlos a noticias e imágenes que causen en ellos ansiedad y temor. En rutinas cotidianas como las comidas dar espacios para dialogar respecto de lo que están viviendo y sintiendo.

Respecto a cómo organizar las tareas se recomienda:

- **Alternancia de asignaturas:** Empezar a estudiar contenidos de asignaturas más agradables y fáciles para el alumno, así tendrá mejores resultados en cuanto a la concentración, motivación y rendimiento intelectual considerando que al inicio del estudio hay poca concentración y motivación. La estrategia consiste en ir alternando asignaturas agradables con asignaturas menos agradables, pero al mismo tiempo, alternar asignaturas de números con asignaturas de letras. Por ejemplo, se sugiere estudiar lenguaje y luego matemáticas, en vez de matemáticas con física ya que esta estrategia de alternancia favorece mecanismos de aprendizaje y memoria.
- Dedicar **bloques de estudio** de 15 a 35 minutos por asignatura para los niños/as pequeños (hasta 10-12 años) y de 35 a 45 minutos en mayores de 13 años. Luego de ese tiempo se sugiere realizar una **pausa breve** de 5 minutos para que pueda ir al baño, tomar agua, o bien despejar su mente. Esto ayudará a reiniciar la curva de la atención y optimizar momentos de aprovechamiento del estudio. **No exceder 45 minutos de estudio seguidos**, dependiendo de nivel escolar, ya que no se obtendrán buenos resultados. La fatiga llegará sin falta transcurrido ese tiempo y la productividad será igual a cero a menos que realice una pausa y luego reinicie. **Estrategia para conocer curva de atención de mi hijo:** cronometre al iniciar la actividad. Cuando lo advierta desconcentrado o cansado, detenga el reloj y a partir de este dato, podrá programar los bloques y pausas de su estudio en casa.

Respecto al material de estudio se recomienda:

- Disponer de guías, cuaderno, estuches, lápices, destacadores, diccionario, carpetas y todo el material necesario antes de ponerse a estudiar y no buscarlas en el momento ya que esto lo distraerá y pondrá innecesariamente nervioso. Idealmente será bueno tener una **primera fase de indagación y búsqueda del material, así como la preparación del mismo.**



- Una vez que se disponga del material necesario, se recomienda **mantener un lugar fijo para este y tenerlo a mano**. Lo que se busca con esta estrategia es evitar que el niño/a se levante a buscar el material e interrumpa su estudio.

Respecto al lugar de estudio se recomienda:

- Disponer de un **lugar fijo para el estudio**, puede ser una mesa amplia y silla con respaldo (pies que lleguen al suelo). La idea es que sea el mismo lugar todos los días para fomentar el hábito de estudio.
- Mantener **distractores controlados**, evitar que estudien con radio, televisión, celular, o personas conversando a su alrededor.



shutterstock.com • 1037955124

- Lugar **bien ventilado e iluminado**, idealmente luz natural. Si no es posible, tener luz directa (lámpara de mesa) y luz indirecta (de pared, techo o pie).

Respecto a la metodología se recomienda:

-Dependiendo de la edad de los niños/as, necesitarán en mayor o menor medida la ayuda de un adulto al menos al iniciar la tarea. He aquí una metodología sencilla que puede ser implementada en casa y propende a la autonomía gradual del niño o joven.

1. Se entrega instrucción de la actividad, indicando lo que se espera que realice.
2. Se entrega un ejemplo claro y modela la actividad, hasta que haya comprendido lo que debe hacer.
3. El niño/a puede realizar la actividad con ayuda y compañía del adulto.
4. El niño/a está en condiciones de realizar la actividad de modo independiente. Solo deberá ser supervisado si requiere y posteriormente revisar en conjunto la actividad.

-Al disponer de más tiempo, se sugiere fomentar el uso de estrategias de estudio, como realización de subrayado, resúmenes, esquemas, en el estudio.

Preguntas y consideraciones finales:

-  **¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si debo trabajar y no puedo monitorear un sistema de estudio en casa?**

Dadas las demandas del mundo actual, lo más habitual es que tanto ambos padres trabajen fuera de casa y los niños se encuentren al cuidado de otro adulto responsable (familiares, hermanos mayores o personas que trabajan en el hogar). En esos casos, recomendamos que puedan como familia acordar un horario de estudio y repasos y mantenerlo visible. Se pueda hacer un acuerdo con el niño/a y el adulto responsable a cargo para motivar al niño en su cumplimiento. Usted puede ir monitoreando y motivando cada cierto rato de modo telefónico y al llegar a casa realizar con él una revisión o bien ayudarlo con aquellas tareas que tienen mayor complejidad. Es muy importante felicitar al niño/a por cumplir rutina y tarea diaria.

-  **¿Puedo disponer un horario de estudio por la tarde en vez de la mañana?**

Sí, se puede. Se conoce que las mejores horas de estudio son temprano por la mañana o bien por la tarde entre 17:00 y 20:00 hrs. Claro que esto dependerá de la edad y de los horarios habituales de cada niño/a.

Si opta por horarios de estudio y tareas por la tarde, se recomienda que igualmente se levante temprano y por la mañana pueda dedicar tiempo a la lectura y tareas sencillas, o bien pueda ayudar en casa con tareas cotidianas.



¿Qué puedo hacer si mi hijo no logra concentrarse y se encuentra muy nervioso por la situación crítica que vive en país?

Si nota que su hijo se encuentra nervioso, inquieto y no logra concentrarse, no insista en que estudie. Es recomendable que en primera instancia se pueda atender a su inquietud, que pueda expresarse y ser escuchado por usted así como contenido y comprendido. Partir por ejemplo por identificar lugares del cuerpo y tipos de sensaciones para luego Practicar juntos estrategias de relajación y pensamientos positivos. Ofrezcale ayuda profesional si lo necesita, puede que necesite acudir a un psicólogo o especialista para enfrentar temores o miedos frente a lo que ha vivido en las últimas semanas

En el hogar intenten disminuir presión por lo académico, y ayudarlo a dedicarse a realizar otro tipo de actividades que lo relajen, practicar gimnasia, bailar, cocinar, descansar, o bien realizar algún hobby. Anímeloa escribir un diario o bien permitir canalizar y expresar sus emociones a través de la música y el arte.

Ofrezca material de lectura cuando se sienta con la motivación para hacerlo. Tal vez en otro momento pueden leer juntos o realizar alguna actividad de voluntariado juntos tanto en casa como en el vecindario o iglesia. El sentirse útil lo ayudará a sentirse más seguro.

Ante TODO, Usted como adulto intente mantener la calma, rutinas saludables, espacios de conversación, actividades al aire libre dentro de lo que permitan las circunstancias, ser positivo, transmitiéndoles seguridad y confianza en que los adultos están resolviendo los asuntos para que todo mejore. La Asociación Americana de Psicología APA Help Center, recomienda “*plantear las cosas desde un punto de vista positivo para su hijo. Mencione momentos que su hijo tuvo que enfrentar que pudieron haberle causado temor pero que los venció, ya sea miedo a la oscuridad o entrar a una nueva clase por primera vez. Cuando hable de malos momentos, asegúrese de hablar también de los buenos momentos que vendrán*”.



¿Qué otras actividades puedo realizar con mi hijo para entretenarlo en casa?

Hay muchas actividades entretenidas que se pueden realizar en casa, como, por ejemplo, elaborar en conjunto un menú semanal y que pueda participar en la preparación de alimentos. Deje que tome la iniciativa y pueda cocinar, prepara postres sencillos, jugos, etc. Será una oportunidad para disfrutar en familia, y otorgarle un sentido de logro en pro de su autoestima. A este respecto, la Asociación Americana de Psicología APA Help Center recomienda “*hacer que su hijo le ayude realizando tareas adecuadas para su edad, como poner la mesa o limpiar su habitación. Asegurándose de que su hijo sepa cómo sus acciones contribuyen al bienestar de toda la familia. Si su hijo sabe el papel que debe desempeñar, y puede ayudar, sentirá que tiene mayor control y también se sentirá más seguro.*”

Puede involucrarlo en el cuidado de mascotas y ayuda en tareas del hogar que pueden resultar diferentes y muy entretenidas para ellos como regar plantas, hacer arreglos en

casa, pintar, modelar en plasticina, disfrazarse, volver a juegos clásicos como bachilleratos, juegos de mesa, etc.

Lo importante es que no pierdan el sentido de logro y propósito, que tengan claridad de su meta diaria y semanal como también velar por tiempos de descanso, ocio, que puede incluir hacer una tarde de cine con amigos y ver una película en casa.

En tiempos de crisis es muy importante mantener los lazos de unidad con la familia, amigos y comunidad. Si es posible, reunir a amigos o compañeros de curso cooperando con aquellos padres que deben salir a trabajar, puede resultar muy beneficioso realizar actividades juntos.

Así también puede ser muy productivo generar grupos de estudio con los más grandes, dependiendo de las circunstancias.

Sitios de Interés:

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

<https://www.apa.org/topics/kids-media/index.html>



Viña del Mar, 12 de noviembre 2019