CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES APOYANDO LA EDUCACION EN CASA DURANTE COVID-19*

David Meichenbaum, Ph.D., Psicólogo Clínico Licenciado
The Summit Center, Behavioral Pediatric Clinic
dmeichenbaum@thesummitcenter.org

1. **Desarrolle Una Rutina**
   - Nuestras mentes y cuerpos generalmente prefieren la rutina.
   - Soy un fanático de las listas de tareas y/o horarios escritos, tanto para establecer el escenario de lo que se espera para el día, como al final del día para reflexionar sobre todo lo que se ha logrado.
   - Personalmente me refuerzo cada vez que retiro algo de mi lista de tareas pendientes, y estoy orgulloso de mis propios hijos cuando escucho o veo lo que han logrado en un día.
   - Si bien los niños pueden no querer hacer el trabajo y parecer contentos jugando videojuegos todo el día, existe un impacto psicológico y emocional que es diferente en aquellos que se sienten realizados frente a aquellos que simplemente desperdician un día. Revisar al final del día lo que se ha logrado y brindar elogios. Elogios y afirmaciones positivas apoyan los hábitos de trabajo positivos.
   - Es importante reconocer que algunos niños pueden necesitar refuerzos adicionales, más allá de los elogios, para poder completar su lista de tareas pendientes. Por ejemplo, acostarse una hora más tarde, la elección de un juego familiar, un postre o un tiempo extra en la computadora o juegos electrónicos pueden aumentar la motivación para realizar tareas difíciles.

2. **Fomentar Participación Balanceada en Actividades Variadas**
   - Los padres deben incluir en la lista de tareas de sus hijos actividades que vayan más allá del trabajo escolar. Yo los exhorto a incluir tareas de higiene diaria, ejercicio físico al aire libre y actividades de descanso.
   - He creado tableros de bingo para algunos de los niños más pequeños con los que trabajo. Los Tableros de Bingo fomentan y motivan la participación en una mayor variedad de actividades (Mas allá de juegos electrónicos populares). Este juego también los motiva a generar la palabra “Bingo” y completar las tarjetas en varias direcciones.
   - Con frecuencia cuando los niños no saben qué hacer con su tiempo repiten actividades que les son familiares o les traen alguna satisfacción. Los padres pueden apoyar la participación de sus hijos en actividades variadas al sugerirles e invitarlos a participar en una actividad diferente cada día. Por ejemplo, la búsqueda del tesoro, los viejos juegos de mesa, los acertijos o adivinanzas pueden convertirse en tareas más divertidas para un niño cuando las hacen junto a sus padres.

3. **Cree Estructura y Aclare Expectativas**
    - Las escuelas tienen reglas para el trabajo escolar, por lo que los padres con sus hijos también deben trabajar en casa. Muchos niños pueden entender la lógica de lo que sucedería en la escuela si ellos no siguen las reglas. Esto ayudará a abrir una discusión con su hijo donde juntos puedan identificar las reglas para completar el trabajo escolar en casa.

4. **Sea Flexible y Permita Que Sus Hijos Escojan**
    - A menudo el orden en el que se hacen las tareas escolares no es tan importante como el que sean completadas. De ser posible deje que sus hijos escojan el orden en el quieren completar el trabajo escolar.
    - En un día común, los padres les dan una orden por minuto a sus hijos. Todos hemos sentido el estrés cuando nuestros hijos no siguen nuestras instrucciones. Considere entonces cuántas instrucciones u ordenes le estamos dando ahora a nuestros hijos como resultado de pasar 6-8 horas diarias adicionales en casa con nosotros. Esta es una situación que le puede traer un mayor sentido de incumplimiento, frustración y estrés.
    - Por lo tanto, una forma de disminuir el estrés es reduciendo el número de órdenes que le damos a nuestros hijos y de esa forma las oportunidades de incumplimiento.
    - Como alternativa, también puede darles a sus hijos opciones de donde comenzar sus tareas (por ejemplo, ¿Deseas comenzar con la ortografía o las matemáticas?).

5. **Tener expectativas realistas**
    - A menos que el niño tenga experiencia previa recibiendo educación escolar desde su casa, las destrezas necesarias para aprender y progresar con éxito desde el hogar (por ejemplo, auto instrucción, autodisciplina, ignorar distracciones y mantener atención académica durante varias horas por día) puede que no estén bien desarrolladas. En otras palabras, es posible que las demandas de estudio y aprendizaje en el hogar estén al momento más allá de la capacidad actual de su hijo.
    - El desarrollo de destrezas necesarias para participar con éxito en un proceso de aprendizaje independiente prolongado es similar al desarrollo de músculos y resistencia en los deportes. De la misma manera que es difícil levantar pesas de 20 libras o correr 5 kilómetros sin antes haber levantado pesas de 10 libras y haber corrido una milla de distancia, las destrezas necesarias para el aprendizaje independiente se construyen con la experiencia y requiere práctica y atención positiva. Asegúrese de alentar y celebrar el progreso hacia este fin.
    - También es importante mantener la expectativa realista de que familias de todos tamaños (soy parte de una familia de 5) tienen desacuerdos y frustración con regularidad. El conflicto ocurre naturalmente en todo grupo que pase todo el día junto, particularmente en condiciones estresantes como las que estamos enfrentando con el coronavirus.
    - No permita que el estrés y la frustración dominen el día y que esto no le permita apreciar y reconocer las muchas ocasiones en las que su familia

cooperó, convivieron en harmonía, y completaron sus listas de tareas pendientes.
- La atención positiva es siempre es importante, y ahora más que nunca.

6. **La Salud Física y Psicológica es lo Mas Importante en Estos Momentos**
    - Recuerde que está bien si no comprende la lección de su hijo o no sabe las respuestas a sus preguntas; si permites que tomen descansos; o si incluso decides terminar la sesión de trabajo temprano. Los maestros reconocen los factores estresantes que enfrentan los padres, ya que muchos (incluyéndonos nosotros mismos) estamos experimentando los mismos retos de tener que apoyar el aprendizaje la salud de nuestros hijos. Los maestros están disponibles para ayudar y comprenderán sus retos o desafíos.
    - Como padres podemos apoyar el ajuste y promover el bienestar de nuestros hijos al modelar autocontrol, compartir pensamientos y comentarios positivos y mantener nuestras proprias rutinas.
    - Finalmente, recuerda que no estás solo. Estamos descubriendo esto en el camino y juntos lo superaremos.

*Nuestro más profundo agradecimiento a enFamilia, Inc. (https://enfamiliainc.squarespace.com/) por la preparación de la versión en español de este documento y al Instituto Melissa para la Prevención y Tratamiento de la Violencia (https://melissainstitute.org/) por hacer posible esta colaboración. Acceda a más recursos del Instituto para la pandemia COVID-19 en https://melissainstitute.org/covid-19/.

(Our deepest appreciation to enFamilia, Inc. (https://enfamiliainc.squarespace.com/) for preparing the Spanish version of this document and to The Melissa Institute for Violence Prevention and Treatment (https://melissainstitute.org/) for making this collaboration possible. Access more of the Institute's resources for the COVID-19 pandemic at https://melissainstitute.org/covid-19/.)