Programa de Integración Escolar
Mayo de 2020

Atención y Motivación Escolar

¡Nuestra cotidianeidad ha sufrido cambios!

Y la habilidad atencional de nuestr@s hij@s también cambió…

Es una realidad, nuestros horarios han cambiado; l@s niñ@s están en casa todo el día y tanto el contacto social como la actividad física han disminuido mucho. Actualmente es muy fácil que aparezcan hábitos de sueño incorrectos y una tendencia a aumentar el uso de celulares, tablets, televisión y otras tecnologías de entretenimiento.

Todos estos aspectos alteran el comportamiento y la regulación emocional en nuestros niñ@s. **Ante esta situación, es muy fácil que la habilidad atenciónal de nuestr@s hij@s también haya sufrido cambios, que no benefician el correcto desarrollo de las tareas por hacer en casa.**

No podemos perder de vista que esta situación no es fácil para nadie y menos aún para un niño o niña con dificultades de atención, de autorregulación, y con dificultades para motivarse y activarse.

Es esperable que los niños y niñas en estos tiempos se frustren, explosionen y se alteren con más facilidad que antes; especialmente en las situaciones ambiguas, repetitivas, monótonas y poco estimulantes como puede suceder en la situación actual de la cuarentena.

Dificultades de concentración y baja autonomía:

Las dificultades de concentración y la baja autonomía que much@s alumn@s demuestran en los estudios, es un reto especial para los padres quienes tienen que teletrabajar o que tienen varios hij@s, y que no tienen los conocimientos pedagógicos que pueden tener los profesores. En muchas ocasiones l@s niñ@s requieren adaptaciones en las forma de aprendizaje, lo cual es un reto a la creatividad de los padres y madres, que suelen recibir de los colegios, las mismas tareas para todos.

¿Qué herramientas tenemos como madres y padres para enfrentar esta dificultad?

Existen muchas actividades en las cuales se pueden ejercitar las **habilidades atencionales**, sin estar haciendo tareas formales de la escuela.

¿De qué forma lo puedo hacer?

- Con juegos de mesa como “Uno”, “Monopoly”, “Memorice”, rompecabezas, dominó; juegos que estimulan las habilidades de memoria, atención, cálculo y la creatividad.
- Actividades de deporte y relajación en casa; las cuales son actividad disfrutada por l@s niñ@s.
- Los tiempos de tareas deben ser cortos (30-40 min), descansando brevemente entre unas y otras.
- Se deben elegir los momentos de estudio en función de las necesidades de trabajo de los padres. A veces es preferible que vean películas o jueguen mientras los padres trabajan, y que hagan tareas cuando ellos puedan estar más disponibles para supervisar o ayudar.
- El espacio físico debe contar con pocos estímulos (distractores), separando habitaciones de juego y de estudio; aunque suponga un cambio sobre la disposición previa del hogar.

¡MOTIVAR EL APRENDIZAJE!

Debido a las circunstancias actuales, nos damos cuenta de la importancia de la motivación escolar, como conductor del entusiasmo y las ganas por aprender y esforzarse, siendo el ambiente un motor fundamental para el estímulo que se necesita a la hora de estudiar y realizar los deberes. A continuación se detalla una guía para motivar a l@s niñ@s a aprender:

"Desarrolla la pasión por aprender, si lo haces, nunca dejarás de crecer"

- Mentalizarnos de que jugar es una manera de aprender. Si bien la teoría es fundamental, también lo es la práctica con ejercicios y juegos. Es decir, que después de la parte teórica, llega la hora de ponerlo en práctica de una forma divertida, y así lo asimilará.

Recomendación: ver una película en inglés, luego de estudiar esta matéria.

- Utilizar aplicaciones educativas y páginas web que poseen gran cantidad de recursos didácticos y lúdicos para aprender de forma divertida.

Recomendación: la app Babbel para aprender inglés y apalabrados para mejorar la ortografia.

- Plantear ejercicios cortos, antes o después de los deberes escolares, si se trata de niñ@s pequeños, lo ideal es que duren entre 3 y 5 minutos. Podemos comenzar con un ejercicio tranquilo, como dibujar acerca de lo aprendido, y continuar con otro que implique más energía, como cantar sobre lo que han dibujado. Es esencial que vayan variando las actividades, creando un buen ritmo y que no les de tiempo a aburrirse.

Recomendación: ejercicios de respiración o activación cerebral para l@s pre-adolescentes antes de comenzar los deberes.

- Establecer rutinas y horários, fijando una hora para hacer deberes de una asignatura, otra para el ocio, lo que se busca con ello, es marcar un ritmo y crear un hábito. Por lo tanto, resulta imprescindible seguir el horario que marquemos.

Recomendación: emular el horario del sistema escolar, con tiempo de estudio y "recreo" dependiendo de la edad, es decir, 45 minutos para niñ@s menores de 8 años y 1 hora de deberes para los más grandes. Se sugiere trabajar con el boletín anterior de "rutinas en casa".

- Rebajar la presión que imponemos a los niños a la hora de cumplir con todos los deberes que mandan los profesores, así como la necesidad de seguir el plan de trabajo diario por materias. Las circunstancias y el contexto en el que se lleva a cabo el aprendizaje en casa y en el colegio son diferentes. Los requisitos pueden ser distintos y las tareas más dinámicas.

Recomendación: es una buena oportunidad, para desarrollar capacidades y actitudes como la empatía, la autoestima, el diálogo y la superación de situaciones adversas, habilidades necesarias para que generen motivación y confianza en sí mism@.

DECÁLOGO PARA ESTUDIAR MEJOR EN CASA

DECÁLOGO PARA ESTUDIAR EN CASA

QUEREMOS AYUDARLES A APROVECHAR ESTE TIEMPO DE FORMA EFICAZ. PARA ELLO, LES ANIMAMOS A SEGUIR ESTE DECÁLOGO PARA REALIZAR UN ESTUDIO Y APRENDIZAJE MÁS ÓPTIMO DESDE SUS CASAS.

1 FIJA UNA HORA PARA LEVANTARTE

SI ES POSIBLE QUE SEA LA MISMA TODOS LOS DÍAS, ES IMPORTANTE QUE NO PIERDAS LA RUTINA.

2 ARRÉGLATE

ANTES DE SENTARTE A ESTUDIAR, DÚCHATE O LÁVATE Y VÍSTETE COMO SI FUERAS A IR CLASES.

3 CUIDA EL AMBIENTE DE ESTUDIO

BUSCA UN LUGAR TRANQUILO Y CON BUENA ILUMINACIÓN EN CASA DONDE PUEDAS ESTUDIAR.

4 HAZ UNA LISTA DE TAREAS

HAZ UNA LISTA CON TODO LO QUE TENGAS QUE ESTUDIAR Y HACER. ESTO TE AYUDARÁ A REVISAR SI VAS AL DÍA O QUÉ FALTA PARA TERMINAR TUS DEBERES ESCOLARES.

5 PONTE UN HORARIO

HAZTE UN HORARIO DE ESTUDIO QUE TE AYUDE A ESTABLECER RUTINAS DURANTE ESTE TIEMPO. SERÁ MÁS FÁCIL CALENDARIZAR LAS TAREAS EN DÍAS Y HORAS CONCRETAS.

6 MANTÉN EL RITMO

INTENTA MANTENER UNA RUTINA QUE TE AYUDE A LLEVAR EL RITMO ESCOLAR EN ESTOS DÍAS. RECUERDA QUE PRONTO VOLVEREMOS A LA NORMALIDAD.

7 CUIDA LOS DdescansOS

DUERME LAS HORAS NECESARIAS PARA TU EDAD. CUANDO ESTUDIES HAZ PAUSAS DE 5 A 10 MINUTOS, CAMINA, VE AL BAÑO, COME UNA COLACIÓN, ETC.

8 CONSULTA A TUS PROFESORES

POR ÚLTIMO, SI TIENES DUDA CON LA MATERIA, O NO SABES COMO LLEVAR BIEN LA ASIGNATURA, PONTE EN CONTACTO CON TUS PROFESORES.