

¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS EN LOS ESTUDIOS?

Si bien el acompañamiento de los padres siempre ha estado presente en el proceso de aprendizaje de nuestros hijos e hijas, durante estas últimas semanas este acompañamiento se ha vuelto fundamental para que ellos logren internalizar el aprendizaje requerido, manifestándose de forma permanente y más presente que nunca.

Es por ello que a continuación entregamos algunas pautas importantes de considerar a la hora de trabajar con ellos en casa.

1. **Supervisar y elogiar.** Hoy en día, y sobre todo en casa, nuestros niños y niñas están expuestos a muchos distractores, por tanto, a la hora de realizar sus quehaceres escolares es fundamental la supervisión de un adulto. Esta supervisión no se traduce en realizar los deberos por ellos, sino más bien, guiar el proceso de aprendizaje.

Por otra parte, es de vital importancia resaltar las cualidades y méritos de sus hijos e hijas, ya que esto sirve de estímulos para fortalecer y potenciar que ellos repitan la misma conducta que estoy reforzando. Además, el elogio fortalece la autoestima escolar de los alumnos, es decir, adquieren confianza en sus capacidades y conocimientos.

2. **Mantener contacto con el colegio.** Como es de su conocimiento, a través de la página web del colegio se ha estado publicando el material y orientaciones necesarias para trabajar en casa. Sin embargo, es normal que surjan algunas dudas respecto a cómo guiar el proceso con nuestros hijos e hijas. Por tanto, si van surgiendo dudas es importante aclararlas con las personas más idóneas para resolverlas, es decir, los profesores.

En la misma página del colegio, al momento de ingresar a los planes de estudio por nivel se encuentran los correos de los profesores jefes, a quienes puede acudir en caso de presentarse alguna inquietud.

3. **Aplicar con ellos/ellas algunas técnicas de estudio, tales como:**

- ✓ **Horario y planificación de la hora de estudio:** Realizar con ellos un horario donde esté estipulado el tiempo que se le asignará a los quehaceres escolares.
- ✓ **Organización del material:** Antes de sentarnos a estudiar y realizar las tareas, es importante juntar todo lo que requeriremos para la hora del estudio, para de esta forma evitar interrupciones y distracciones (libros, lápices, diccionario, cuadernos, etc.)
- ✓ **Buscar información o palabras que no conozca:** Es importante despertar en nuestros hijos e hijas el amor por el saber. Es por ello que al momento de abordar un contenido siempre es útil instarlos a indagar al respecto buscando información, “datos curiosos” o palabras que me dificulten entender el conocimiento que intento internalizar.
- ✓ **Enseñarle a asimilar los contenidos y no solo a aprenderlos de memoria:** No es lo mismo repetir un texto sin tener idea de lo que estoy diciendo, a poder explicar con mis palabras, aun cuando sean más sencillas, lo que he logrado aprender.

4. **Potenciar otros aspectos:** Es decir, fortalecer actividades que no se vinculen con el estudio propiamente tal, pero que sí promuevan el desarrollo de un trabajo cognitivo en los niños y niñas, tales como: favorecer el hábito lector (idealmente lectura que sea de su agrado), el gusto por la música, desarrollar capacidades perceptivas y espaciales (puzles, pintura,

construcciones, etc.), desarrollar estrategias cognitivas (sopas de letras, juegos de mesa, juegos de cartas, buscar diferencias, veo veo, adivinanzas, etc.)

5. Procurar el bienestar psicológico de sus hijo/a:

- ✓ **Apoyo afectivo:** seguridad de que los padres les quieren. Verbalizaciones y demostraciones afectivas.
- ✓ **Ambiente sereno en el hogar:** buena comunicación, tanto de acontecimientos como de sentimientos.
- ✓ **Exigencia adecuada a su capacidad:** no exigirle menos ni más de lo que pueden dar.
- ✓ **Garantizar un tiempo de ocio y que disfrute en familia.** Hacerles sentir que a pesar de lo complejo de la situación actual, este es un tiempo en que pueden compartir de manera más íntima y presente con sus seres queridos. Por ende, es importante dedicar un espacio a jugar con ellos (acorde a su edad), conversar, ver alguna película juntos, etc.

OTROS FACTORES A TENER EN CUENTA:

Existen otros factores que son influyentes en la adecuada internalización de los contenidos que son fundamentales que usted conozca a la hora de trabajar con ellos desde casa. Entre ellos encontramos los siguientes:

1. **Alimentación:** Aun cuando es probable que el horario en que los niños y niñas estén despertando sea más flexible que el habitual, asegúrese de que sus hijos e hijas tomen desayuno todos los días; mantenga una alimentación variada e intente respetar las 5 comidas diarias.
2. **Sueño:** Un niño/a que no duerme bien, no rinde bien. ¿Cuánto es lo adecuado que debería estar durmiendo mi hijo o hija?
 - ✓ 3 años: entre 10-14 horas (contando siestas)
 - ✓ 4 años: entre 9-13 horas
 - ✓ 6 años en adelante: sobre 9-10 horas
3. **Condiciones ambientales adecuadas.** Dentro de éstas, destacan las siguientes:
 - ✓ **Temperatura adecuada:** entre 20° y 24°C
 - ✓ **Mobiliario adecuado:** mesa y silla. No sofá ni cama.
 - ✓ **Buena iluminación:** mejor si es natural. Situada en el lado opuesto de la mano con la que escribe.
 - ✓ **Ausencia de ruidos molestos:** no música fuerte.
 - ✓ **No televisión ni celular:** la televisión encendida dificulta la atención en la tarea.
 - ✓ **Sin distracciones cerca:** presencia de juguetes, computador o videojuegos delante (aunque estén apagados).
 - ✓ **Evitar interrupciones:** de familiares durante el rato de estudio.
 - ✓ **Planificar lo necesario para el estudio:** disponer del material necesario para trabajar en ese momento.

Es comprensible que en muchos casos, por más que se desee, no se podrán implementar todas las condiciones necesarias para desarrollar un óptimo aprendizaje, ya que las condiciones familiares no

siempre lo permiten. Por ejemplo, quizás no sea posible la ausencia de ruidos porque el espacio físico o quienes lo habitan no permiten que se genera dicha condición.

Sin embargo, existen varias condiciones que sí se pueden implementar adecuadamente para así asegurar que nuestros hijos e hijas continúen aprendiendo día a día. Por tanto, les instamos a realizar este tiempo el esfuerzo de implementar la mayor cantidad de condiciones requeridas para el óptimo aprendizaje de nuestros pequeños.