***Colegio Cristiano Emmanuel***

***Departamento de Orientación***

***2° básico***

Queridos apoderados y apoderadas,

Como colegio y como Departamento de Orientación estamos preocupados por los distintos problemas que puedan estar surgiendo en torno al estudio en este tiempo de trabajo desde el hogar. Es por ello que a través de los reportes que hemos recibido de las tías de 2° básico, hemos decidido entregar algunas estrategias de trabajo respecto a tres problemáticas que al parecer están generando conflictos a la hora del estudio en casa:

1. ¿Qué hacer si mi hijo/a no quiere hacer sus tareas?
2. ¿Qué hacer si mi hijo/a no quiere trabajar solo/a?
3. ¡Me aburro, me aburro, me aburro!
4. ***¿Qué hacer si mi hijo/a no quiere hacer sus tareas?***

 Para muchos padres la hora de la tarea se convierte en uno de los momentos más difíciles con los que deben lidiar en el día, ya que en ocasiones se acompaña de peleas, gritos, llanto, advertencias de castigo etc., convirtiéndose en una instancia desagradable tanto para los adultos como para los niños/niñas.

 La hora de las tareas no debe convertirse en un momento en que nos predisponemos, y predisponemos a nuestros hijos/as a tensión constante o malos ratos. Al contrario, debemos entenderla como una instancia que puede llegar a ser productiva y divertida. Es por ello que a continuación presentaremos unos simples consejos para que nuestros pequeños se motiven a realizar sus actividades escolares desde el hogar.

* ***Hacer de ésta instancia un momento dinámico y divertido.***

La hora de la tarea puede ir acompañada de la música preferida de nuestros hijos/as. Es común que en clase las tías coloquen alegres canciones que predisponen un estado de ánimo positivo para el trabajo.

Así también se pueden generar dinámicas que promuevan su capacidad de comprensión, análisis y memorización. Por ejemplo, replicar juegos como “¿Quién quiere ser millonario?”, “Pasapalabras”, etc., con el contenido y las tareas que se encuentran abordando.

Es importante convertir la instancia de aprendizaje en un momento de juego, pudiendo asociar el aprendizaje con algo divertido y no a un momento lleno de frustración.

* ***Elaborar un cuadro que muestre cuánto han avanzado a nivel escolar.***

Es muy útil que visualmente nuestros hijos e hijas puedan ver cuánto han avanzado en su progreso escolar. Si es posible, se sugiere indicar el progreso diario respecto a sus deberes escolares y el aprendizaje adquirido, y qué aspectos aún falta mejorar. El hecho de poder visualizar sus avances les motivará a querer mantener y generar nuevas instancias de aprendizaje, instándolos a querer mejorar cada día.

* ***Entrega de refuerzos positivos.***

Todas las personas necesitan sentir que sus esfuerzos y logros se valorar y son reconocidos por quienes aman. Lo mismo ocurre con los pequeños, ya que muchas veces se les reprende por las malas calificaciones, pero cuando cumplen, su esfuerzo pasa inadvertido.

No se trata de que aprendan que cada vez que hacen algo bien merecen un premio, ya que los refuerzo no necesariamente implican un reconocimiento material. Idealmente se sugiere que el refuerzo sea lo más sencillo posible, pero significativo a los ojos de su hijo/a: la comida que le gusta, una tarjeta de felicitaciones, realizar un juego o actividad entretenida juntos, etc. Lo importante es hacerle ver que su esfuerzo y disciplina es reconocido por quienes le aman.

* ***Conversen con ellos sobre sus sueños y anhelos.***

Quizás los sueños de sus hijos/as ahora les parezcan irreales, y resulta evidente que esos sueños y aspiraciones irán cambiando con los años. Sin embargo, esos anhelos pueden encausarlos a ser la mejor versión de ellos mismos. No pongan un techo en la vida de sus hijos/as, ya que la palabra de los padres y madres tiene mucho peso sobre ellos. Sus hijos/as creen de ellos lo que ustedes creen de ellos.

Ínstenlos a que con esfuerzo y dedicación podrán ser las personas que sueñan ser. Los niños/niñas suelen tener más metas y anhelos que los adultos, ya que la visión del adulto es más realista y menos idealista, pero no imponga su visión de adulto en la de sus hijos/as.

* ***No pierda oportunidad para reconocer frente a otros el esfuerzo de su hijo/a.***

No se trata de presumir, sino de potenciar la imagen que nosotros vemos de ellos. Los hijos/as perciben el orgullo que le generan a sus padres, y desean cumplir y retribuir con ellos.

Cuidado con que esto no genere la presión de cumplir con nuestras expectativas y sentir frustración al no poder hacerlo, sino más bien la idea es reforzar en ellos el anhelo de querer ser mejor hijo/a y estudiante, alineándose a la imagen que los padres poseen de él/ella.

1. ***¿Qué hacer si mi hijo/a no quiere trabajar solo/a?***

 Para los padres y madres este tiempo de cuarentena no ha sido precisamente un descanso, sino todo lo contrario. Nos hemos visto realizando múltiples actividades en casa, además de ayudar a nuestros hijos/as en sus procesos de aprendizaje.

 Es probable que aun cuando tengamos el deseo de ayudar a nuestros pequeños, muchas veces nos hemos visto con la necesidad de cumplir en las labores domésticas o realizar teletrabajo, o quizás también me debo preocupar de ayudar a mis otros hijos/as, por tanto, no puedo dedicar todo el tiempo que quisiera a guiar sus procesos.

 Por otra parte, comprendo que es necesario que ellos también vayan avanzando solos. Pero es probable que este tiempo nuestros hijos e hijas se hayan vuelto más demandantes y no quieran hacerlo.

 A veces negarse a trabajar solos es una excelente forma para los niños/as de captar la atención de los padres. Esto les obliga a pasar tiempo con ellos/ellas. Esto queda en manifiesto cuando al momento de trabajar en las tareas, los niños/as quieren generar instancias de juego o pretenden no saber cosas que para los padres y madres es evidente que sí saben. Con estas actitudes nos están diciendo que necesitan atención y tiempo con nosotros que no se reduzca únicamente a actividades escolares. En tal caso, aún por más difícil que parezca, es importante generar nuevas instancias para compartir con ellos/ellas.

 Cuando nos damos cuenta que el problema de no querer hacer la tarea responde a un problema emocional, debemos generar cambios como familia. Mientras se generan esos cambios, sirve utilizar una técnica denominada ***“Técnica del Contraste”.***

 Es probable que cuando mi hijo/a no quiere trabajar le grite y me enoje con él/ella, pero si trabaja no le presto la suficiente atención. Otros padres son muy dulces y comprensivos con sus hijos/as en todo momento, incluso cuando no quieren trabajar o se niegan a portarse bien. El problema aquí es que los/as niños/as no ven una diferencia cuando hacen las cosas bien o cuando las hacen mal. Cuando trabajen bien es importante mostrarse contento y felicitarlos. Sin embargo, cuando no quiera trabajar o trabajen mal debemos mostrar nuestro descontento. Plantearnos firmes y molestos, pero no agresivos (evitar gritos e insultos), con una actitud fría o distante, sin perder el control. Esto logra que los pequeños internalicen que sus acciones tienen repercusiones para ellos mismos y para quienes le rodean. A esto se le conoce como técnica del contraste.

* ***Aspectos prácticos:***

 Que nuestros hijos/as trabajen solos no es algo que podamos lograr de la noche a la mañana. Será un **cambio gradual**. Se debe apuntar a pequeñas metas antes de alcanzar nuestra gran meta.

 Debemos partir realizándonos la siguiente pregunta: *“¿Qué puedo hacer que represente un avance para mi hijo/a y para mí, pero que sea relativamente fácil?”*.

 La respuesta a esa pregunta nos ayudará a determinar en qué fase de este proceso gradual nos encontramos, por ejemplo: Puedo retirarme cuando le falte poco para terminar. Si tiene 10 ejercicios de matemáticas, retirarme cuando le queden dos. Luego reforzar su logro (“excelente, terminaste la tarea tú solito”).

 Luego de cumplir esta meta, debo volver a repetir la pregunta: *“¿Qué puedo hacer que represente un avance para mi hijo/a y para mí, pero que sea relativamente fácil?”*. El siguiente paso podría ser solo acompañarlos al principio y al final. Luego solo cuando empiece a trabajar, y revisar periódicamente. Luego solo al principio y cuando tenga dudas. Luego podré apuntar a que él/ella empiece solo.

 Estos solo son ejemplos de metas, pero éstas van a variar respecto al avance de los niños.

1. ***¡Me aburro, me aburro, me aburro!***

 Es probable que en este periodo en que los pequeños se han visto con más tiempo en casa sin poder generar actividades fuera del hogar la frase “me aburro” se haya vuelto habitual en ellos.

 Hay padres que buscan generar algunas actividades para palear la sensación de aburrimiento de sus hijos/as, sin embargo, también hay aquellos que optan por no generar ninguna acción y prefieren esperar que la sensación mengue sola.

 A pesar de lo molesto que puede ser lidiar con la sensación de aburrimiento en nuestros hijos/as ésta es una instancia que puede generar aprendizaje, ya que es un espacio donde los chicos están abiertos a generar actividades que llamen su atención y desean realizarlas para salir de esta sensación de ocio.

 Por otra parte, es importante considerar que hoy en día los pequeños se encuentran sobreestimulados, por tanto, cuando hay ausencia de estímulos no saben qué hacer con su tiempo. Se convierten en sujetos pasivos de su aprendizaje. Es decir, la televisión, computador, celular, juguetes, etc., les mantienen ocupados la mayor parte del día, sin embargo, cuando no reciben estos estímulos se encuentran en una esfera donde no saben en qué ni cómo ocupar su mente, y eso genera la sensación de aburrimiento.

 En base a lo anterior, es importante comprender que el aburrimiento en los niños y niñas es una emoción que puede generar aspectos muy positivos. Entre ellos encontramos los siguientes:

* Despierta el interés por buscar cosas nuevas.
* Pueden aprender a reflexionar y analizar respecto de lo que pasa a su alrededor o en ellos mismos.
* Es una buena estrategia para trabajar la paciencia y aprender que hay momentos en la vida donde es necesario esperar.
* Puede potenciar el esfuerzo en los pequeños por generar actividades para ocupar un espacio de tiempo.
* Desarrolla su creatividad buscando actividades que le generen interés.
* Les ayuda a solucionar sus problemas (buscar una alternativa en qué ocupar su tiempo).

 Es importante tener cuidado en no caer en los extremos. Si bien es bueno que los niños y niñas experimenten el aburrimiento, tampoco es sano permitir que vivencien continuamente dicha emoción, ya que esto se extrapolaría de una falta de estímulos que pudiese repercutir en su desarrollo y aprendizaje.

* Sugerencia: Realizar un ***“Buzón del Aburrimiento”***. Hay muchas cosas que siempre pensamos que quisiéramos hacer, pero por falta de tiempo no hacemos. ¡Esta es la oportunidad de desarrollar todas esas actividades! Creen un buzón y escriban con sus hijos/as en papeles de colores todas aquellas actividades que por tiempo no habían podido realizar. Escojan una diaria y ocupen tiempo juntos en eso.

***\* Cualquier duda o consulta al respecto, se puede contactar con el equipo del Departamento de Orientación a través de la página del colegio en el apartado “Dpto. de Orientación” (costado derecho) 🡪 “Consultas”.***