



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

GUÍA DE ORIENTACIONES PSICOEDUCATIVAS PARA FAMILIAS

CÓMO MANTENER RUTINAS ESCOLARES EN CASA

Estos días que tenemos que pasar muchas horas en casa con los niños y niñas en casa, podemos estructurar los días de trabajo y rutina escolar de lunes a viernes, para que sea de la siguiente manera:

1. CUIDAR LA HORA DE LEVANTARLOS DE LA CAMA

Es importante que los niños, niñas y adolescente tengan una rutina diaria similar a la que tienen habitualmente, para ello, se pueden comenzar las tareas escolares en torno a las 9, para ello la rutina de la mañana debería consistir en levantarse, desayunar, vestirse y preparar lo necesario para afrontar el trabajo educativo.

2. ESTRUCTURAR Y PLANIFICAR LAS TAREAS QUE SE LES HAYA MANDADO DESDE EL CENTRO EDUCATIVO

Es conveniente estructurar las tareas con el horario escolar, es decir, se mira qué asignaturas tendría ese día y se van haciendo en el mismo orden en el que se tienen. Se plantean y revisa la presentación, letra, faltas de ortografía. Se puede hacer una asignatura por hora, y depende de cada niño, cuanto más pequeños o tengan una atención más lábil, se estructurarán más las tareas y se hará en períodos de tiempo más corto.

3. HACER UN DESCANSO A MEDIA MAÑANA

Con un pequeño snack, en el que se pueda cambiar de actividad y tener un pequeño respiro.

4. SEGUIR UN POCO MÁS HASTA LA HORA DE LA COMIDA, VALORANDO TAMBIÉN LA EDAD DE NUESTROS HIJOS/AS

Podemos combinar con actividades de lectura, cuentos...

5. PLANIFICAR LAS TARDES CON OTRO TIPO DE ACTIVIDADES: MUSICALES, ARTÍSTICAS, EJERCICIOS FÍSICOS...

Las tareas que tienen que realizar de obligado cumplimiento no comprenden asignaturas como Plástica, Educación musical o Educación física; se puede plantear cada día actividades cortas de estas materias, a través de App, WEB educativas o incluso a través de algún videojuego.

6. CUIDAR ESPECIALMENTE LOS HÁBITOS DE HIGIENE, COMIDA, SUEÑO

Si fuera posible, se deberían mantener los mismos hábitos en torno a las rutinas más cotidianas, siendo flexibles, puesto que no tendrán deporte, ni actividades físicas, ni parque, etc. Aunque si hay que establecer nuevos hábitos, se harán en torno a la nueva situación y pueden ellos participar en la elaboración de esas comidas o higiene, puesto que se tiene más tiempo y no se va con tanta prisa. E incluso, se pueden incluir actividades que complementen las rutinas. Por ejemplo, se puede ayudar a hacer la cena o se puede ayudar a preparar los baños de hermanos más pequeños.

7. LIMITAR EL USO DE LAS TIC Y EQUILIBRARLO CON OTRAS ACTIVIDADES

Al igual que en período escolar presencial, hay que seguir manteniendo las mismas normas y límites que habitualmente se tengan en familia con respecto a las nuevas tecnologías, es fácil, que en períodos de confinamiento se pueda recurrir a las nuevas tecnologías para entretener a los y las pequeñas y adolescentes en este período. Pero hay que intentar ofrecer otras alternativas de ocio y culturales.

8. PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN TAREAS DE LA CASA

Los y las más pequeñas pueden realizar tareas del hogar adaptadas a su desarrollo evolutivo, quitar y poner la mesa y el lavavajillas, recoger su habitación etc. son a su vez actividades físicas que les ayudará a moverse de manera controlada. Los y las adolescentes pueden sacar la basura o ir a comprar algún alimento de necesidad.

9. PRINCIPALES PROBLEMAS Y POSIBLES SOLUCIONES

Para períodos excepcionales medidas excepcionales, con estas sugerencias se intentará ayudar a las familias a paliar las posibles dificultades diarias con respecto a tareas escolares:

- Hacer tareas escolares online con nuestros hijos e hijas: desde primera hora de la mañana se estructura el trabajo de los y las escolares, indicándoles que tienen que esperar a determinados momentos para solventar las dificultades, que si no sigan con otros ejercicios y habrá tiempos de dudas y resolver problemas. Se les explica que papá o mamá tienen que trabajar y se les pide tiempo para realizarlo. Cuanto más pequeños sean o más supervisión necesiten, si es posible, se puede optar por alternar los cuidados de uno u otro progenitor y así, desarrollar la actividad con más tranquilidad
- Hay que dejar claro a los niños, niñas y adolescentes que si no hacen las tareas es responsabilidad de ellos, que será evaluado por los y las profesoras y que las familias tienen que reportar esta información a los y las docentes. Se puede negociar o seguir sistemas de puntos con recompensas para aquellos y aquellas menos motivados. Pactando dejar el móvil para hacer una videollamada con amigos o hacer alguna tarea juntos en familia
- El hacinamiento y falta de espacio y esparcimiento puede generar más hiperactividad descontrolada, irritabilidad, frustración en los y las pequeñas, es importante mantener la calma y tener paciencia con ellos, todos tenemos que vivir estos días de la mejor manera posible, hacerles ver que todos nos sentimos así, se puede trabajar la gestión emocional con los y las hijas, a través de cuentos, cómics o juegos que hay específicos para ello y dar un ejemplo de tranquilidad y de que todo esto pasará. Se les ayudará a relativizar los problemas y a realizar actividades en familia.

EDITADO POR



NUESTRO AGRADECIMIENTO

