

Transformar el hogar en un aula



Integrar el contenido del aula en las actividades del grupo familiar

Replicar una clase en el hogar es desafiante, pero crear las oportunidades para que su hijo aprenda a través de las actividades diarias como jugar un juego con la familia, cocinar, y ayudar en la casa con tareas domésticas es una excelente forma de incorporar las oportunidades de enseñanza en las rutinas diarias.

Formas divertidas de integrar el contenido educativo en el hogar incluye:

- Jugar juegos juntos
- Hacer que los alumnos ayuden a cocinar y hornear
- Aumentar la responsabilidad a través de las tareas del hogar



Crear una comunidad en el hogar

Manejar los desafíos diarios puede ser incluso más difícil ahora que estamos ayudando a nuestros hijos a navegar el aprendizaje del aula en el hogar, pero puede mejorar la comunidad en el hogar con los Círculos restaurativos.

Reúnanse en círculo en el hogar por pasos:

1. Encontrar un lugar en su hogar donde todos puedan sentarse, sentirse cómodos y verse todos.
2. Elija a alguien de su familia para que dirija un círculo y encuentre una ficha para hablar que tenga significado para su familia.
3. El líder debe tener una pregunta o tema para empezar el círculo.
4. Diga la pregunta o tema que permita que la ficha de hablar vaya pasando por el círculo.
5. La persona que tiene la ficha de hablar debería ser la persona que responda a la pregunta o tema (solo puede hablar 1 persona al mismo tiempo), incluido el facilitador.
6. Pase la ficha a la persona siguiente cuando termine su respuesta.



Fomentar la comunicación positiva

Incorporar preguntas guiadas ayudará a todo aprendiz a identificar cómo se sienten, emocional, mental y físicamente cada día. En un intento de continuar para apoyar a su estudiante mientras están aprendiendo desde casa, puede utilizar la lista de preguntas guiadas a continuación para ayudar a saber cómo le va a su estudiante.

Preguntas guiadas para empezar el día:

- ¿Cuál es tu objetivo para hoy?
- ¿Qué tareas/actividades tienes que completar hoy?
- ¿Qué necesitas para completar de tus actividades escolares?

Preguntas guiadas para terminar el día:

- ¿Hay alguna cosa de la que te sientas especialmente orgulloso que te gustaría compartir conmigo?
- ¿Cómo ha sido tu día hasta ahora?
- ¿Qué cosa te salió bien hoy?
- ¿Qué cosa no te resultó bien hoy?
- ¿Qué puedes hacer para asegurar que tengas éxito mañana?

Crear un entorno de aprendizaje



Elegir un área de aprendizaje efectivo

Hacer pequeños cambios a su hogar puede promover un aprendizaje más eficiente. Elegir un área designada (al interior o al exterior) para el área de aprendizaje. Quite o apague las distracciones (teléfonos celulares, TV, etc.) para prepararse para aprender.



Flexibilidad

Intente ser flexible al elegir su área de aprendizaje. Algunos niños se sienten más cómodos aprendiendo en la mesa, ¡mientras que a otros les gusta trabajar en el suelo! ¡Sea creativo con los materiales escolares! No siempre tiene que ser lápiz y papel.



El poder de un horario

Un horario estructura nuestro día no solo para nuestros hijos ¡sino también para nosotros! Proporciona predictibilidad, seguridad y puede ayudar a prevenir la conducta desafiante. Su horario debería ser consistente, específico (horas y actividades) e incluir pausas.



Establecer expectativas de conducta para la NTI

Identifique algunas reglas básicas de conducta claras, concisas y *expresadas de forma positiva*. Por ejemplo:

- Concentrarse en la tarea
- Pedir ayuda después de intentarlo una vez
- Tener una sala silenciosa durante las llamadas de google
- Mantener el espacio de aprendizaje sin comida/bebida

Coloque las expectativas en el entorno de aprendizaje, ¡réviselas antes de la hora de NTI o cuando se necesiten recordatorios! Si puede conectarlas con las expectativas generales escolares de la escuela, mucho mejor.



Manejar sus recursos digitales

Muchos dispositivos pueden tener capacidades de clase Google (teléfonos celulares, consolas de videojuego). Úselas para que su hijo se involucre en el aprendizaje NTI. Limite el número de dispositivos en línea al mismo tiempo para mejorar la velocidad de wifi.



Hacer elecciones saludables

Hacer elecciones saludables puede llevar a más energía y aprendizaje productivo mientras se disminuye la ansiedad y depresión. Haga que sus hijos coman alimentos sanos, duerman lo suficiente, practiquen la conciencia plena (mindfulness) y tengan un sistema de apoyo.

Promover la conducta positiva



El poder del elogio

Es un momento estresante para todos los que intentan manejar el trabajo, la escuela y el hogar. El *elogio de una conducta específica* es una forma en que podemos usar el lenguaje para reducir los desafíos y ayudar a nuestros estudiantes a participar y tener confianza en sí mismos.

Paso a paso:

1. Identifique que quiere que haga su hijo
2. Elogie con entusiasmo, nombrando lo que él o ella hizo
3. Deles afección no verbal (sonrisa, palmadita en la espalda o chocar los cinco).



Usar las actividades preferidas para motivar

¿Está teniendo problemas para motivar a su hijo para que complete las tareas? ¿Pasa su hijo mucho tiempo jugando videojuegos o viendo YouTube y evitando las responsabilidades?

¡La motivación es la clave para el éxito!

- Mejora la conducta y crea una actitud más positiva
- Ayuda a los aprendices a progresar hacia sus metas
- Mejora la comunicación estableciendo expectativas claras
- Resulta en menos estrés parental.

Actividades a motivar:

- Sostenga conversaciones diarias con su hijo acerca de sus motivaciones, desafíos y necesidades
- Establezca expectativas con su hijo para que sepa en que debe concentrarse primero
- Use recompensas y elementos motivadores para las tareas más difíciles o menos preferidas.



Contratos y gráficos de conducta

Los contratos y gráficos de conducta funcionan para:

- Establecer expectativas o reglas
- Resumir las consecuencias de una conducta negativa
- Dar recompensas/privilegios para conductas positivas

¡Esto puede aumentar la motivación para hacer las tareas escolares y reducir la conducta fuera de la tarea!

Consejos rápidos

1. Pregunte a su hijo qué lo motiva
2. Fije algunas reglas para conseguirlo
3. ¡Deben estar dispuestos a pagar o a trabajar para conseguirlo!

Nuestros hijos están siempre intentando comunicarnos algo.

Algunas veces esa conducta no siempre es lo que queremos ver, como discusiones, desafíos, quejas, etc. ¡Queremos ayudar a *cambiar* y **ENSEÑAR** conductas más apropiadas por la forma en que **NOSOTROS** respondemos!



Nuestros hijos a veces aprenden que su conducta desafiante puede resultar útil para obtener lo que quieren.

- El acceso a juguetes/juegos debe darse basado en *conductas positivas*
- Si dice "no", debe seguir siendo "no"
- Enseñe a su hijo que el lenguaje funciona, **no** la mala conducta
- No dé elementos/actividades para detener la conducta



Ya sea positivo o negativo, nuestros hijos pueden aprender cómo obtener atención *con éxito*.

- Intente no reaccionar a los llantos o gritos. ¡Váyase a otra sala si es necesario!
- Proporcionar atención aleatoriamente durante el día, cuando su hijo esté siendo exitoso con el juego independiente o las tareas escolares.



Algunas veces nuestros hijos reaccionan por algo que sienten en su *interior*.

- Intente preguntar a su hijo cómo se sienten cada día.
- Ayude a asegurar que su hijo tenga un horario de comer y dormir fijo para mantenerse concentrado.
- Incluya horas durante el día para pausas de movimiento y tiempo para salir afuera a gastar energía.



A veces nuestros hijos son capaces de salirse de cosas o *evitar* cosas que no quieren hacer en base a la conducta desafiante.

- Mantenga la calma y las interacciones neutrales cuando establezca expectativas o cuando su hijo este alterado.
- ¡Retroceder no significa rendirse! Si pedimos a nuestro hijo que haga algo, es importante hacerlo de forma calmada y compuesta.
- ¡Busque oportunidades para ser proactivo! A las señales de frustración, ofrezca una pausa breve o ayuda.

Responder a la conducta desafiante