

## TEMA DE FORMACIÓN

### HÁBITOS DE ESTUDIO EN CASA

#### **Cuarentena no son vacaciones**

Los padres deben comenzar por explicarles a sus hijos e hijas que “la cuarentena es para preservar y promover la salud, no son vacaciones y a veces nos cuesta entender eso”. Cuando estamos hablando de pequeños de enseñanza básica, hay que enfrentarse a muchos distractores en el entorno hogareño, por ejemplo: el primer error en las casas es no tener un espacio habilitado para el estudio, porque ya damos por hecho que nos vamos a desenvolver en el hogar y que no hay necesidad de tener un escritorio o tener una repisa con nuestros materiales o un espacio libre de estímulos que puedan afectar nuestra concentración.

En este sentido, la mejor recomendación para estudiar en la casa para todas las edades, desde una mirada pedagógica, es primero siempre priorizar el espacio, se recomienda algo tan simple como: apagar el televisor, la radio, celulares, evitar tener espacios con contaminación acústica o contaminación visual, cosas donde podamos evitar que el niño se nos distraiga.

#### **Rutina y horarios**

Los niños y niñas cuando están en la casa ven esto como que fueran vacaciones, pero no es así, mantener un horario de estudio, no necesariamente a la fuerza, es vital. Que se respeten los horarios de sueño, que hagan horarios de actividades y fijar horas de estudio que no superen los 45 minutos, “porque estaríamos saturando la capacidad de atención selectiva del niño”.

Es importante “hacer pausa donde se dé la instancia de recreación, es súper beneficioso, porque le quitamos la mentalidad de que está obligado a estar

estudiando, porque los niños ya tienen una concepción negativa del estudio, en la casa se le pueda dar el espacio para que vea televisión, para que escuche música, para que revise sus redes sociales, pero todo con una limitación al igual que las tareas”, comenta.

## **Salud mental y estrés**

Es muy importante hacerle entender al niño que las actividades que se están haciendo, es para que no pierda el ritmo de los estudios y no quede con un vacío. Además, la importancia de salvaguardar la salud mental de los niños y niñas, porque ahora están bombardeados de información por todas partes, vale la pena sentarse con el estudiante como familia y conversar y que ellos se expresen sobre las inquietudes que tienen, las dudas y como los afecta a ellos el tema del coronavirus, cual es la necesidad o justificación de una cuarentena y hacerles entender que si ellos se encuentran en sus casas por una cuarentena es para prevenir el contagio.

“Se les tiene que explicar que es una situación pasajera que no se va a prolongar eternamente”. Sin embargo, es vital no mentir, “tampoco hay que cometer el error de decirle que esto se va a terminar mañana, porque eso está solamente potenciando sus niveles de ansiedad”.

## **En resumen**

- 1- Mantener horarios (sueño, estudio, descanso)
- 2- Lugar habilitado para estudiar (libre de distractores; libre de tv, música, ruido).
- 3- Mantener comunicación con los docentes y un plan de estudio común (para evitar que cada quien estudie por su lado lo que quiera, lo ideal es que todos tengan una metodología en común para tener un dominio común sobre un área de estudio).
- 4- Utilizar recursos de manera responsable. Internet es un excelente recurso de aprendizaje, cuando se utiliza bien.

5- Mantener una comunicación con los docentes-apoderados: la educación es triangular (apoderado-estudiante-docente), una meta común requiere que el proceso sea en común. Algo como guías de estudio, videoconferencias, o un powerpoint didáctico puede mantener un lenguaje común en un grupo que estudia cada quien en su casa.

6- Establecer espacios de contención emocional, donde los niños y niñas puedan expresar cómo se sienten con todo lo que pasa a su alrededor.