

# 7 CONSEJOS

## para el aprendizaje a distancia para padres de familia

La cuarentena impuesta en la mayoría de los países debido al COVID-19 ha hecho que toda la familia se encuentre en casa. Esto implica un cambio de hábitos, entre ellos que los padres de familia se involucren más en la educación de sus hijos.  
Aquí algunos consejos.

### ESTABLECE UNA RUTINA

La rutina debe incluir una hora para levantarse, horas de comida fijas, horas de estudio, actividad física, entretenimiento y hora de dormir.

### MANTÉN LA COMUNICACIÓN

Mantén comunicación con los profesores para entender mejor cuales son las planificaciones, como realizarlas y qué trabajos o productos deberán de entregar los niños.

### SELECCIONA Y APROVECHA LOS RECURSOS

Busca recursos educativos que estén disponibles. Hay muchas plataformas con contenido gratuito que pueden explicar temas complejos de una manera fácil.

### PLANIFICA, SIMPLIFICA Y ESTABLECE HORARIOS

Actividades simples con objetivos claros y horarios fijos.

### REFUERZA EL APRENDIZAJE

Apoya actividades como el tomar notas, hacer resúmenes y crear mapas conceptuales.

### INICIA CONVERSACIONES Y REALIZA PREGUNTAS

Ponte al nivel de los niños y pregúntales en qué están trabajando, cuáles son los siguientes pasos y cómo les puedes ayudar.

### CUIDA LA SALUD MENTAL

No es fácil estar en aislamiento por el brote. Es importante supervisar el trabajo de los niños pero no abrumarlos. Es importante hacer pausas en el estudio para socializar, hacer ejercicio y mindfulness.

