

REGRESO A CLASES



El inicio de clases implica una serie de cambios tanto para los alumnos como para los padres, y más cuando todavía nos estamos adaptando a las clases virtuales.

Luego de unas vacaciones inusuales, que no pudieron ser del todo aprovechadas por el confinamiento, podría ser tedioso el retorno a clases, sin embargo, podemos encontrar estrategias para manejar esta situación de una forma más fácil teniendo en cuenta estas recomendaciones:

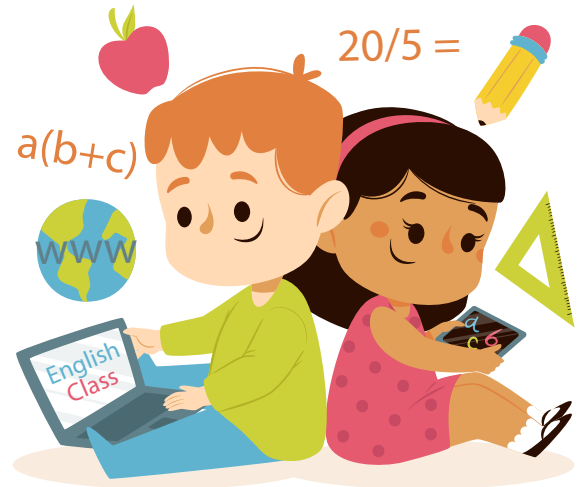
Organización

Es importante una planificación de las actividades que se hará a lo largo del día y de la semana, para que sus hijos sepan que hay un tiempo y momento para todo, tanto para los deberes como para el tiempo de ocio y diversión. Además, planificando y organizando estas actividades haremos una buena gestión de nuestro tiempo y el de nuestros hijos, evitando las “angustias” y el estado de estrés al realizar los deberes a último momento.



Horario de rutina diaria

Con esta herramienta se potencia la organización y el orden mental; también, se forman los hábitos, ayudando al menor a que se sienta tranquilo, ya que lo que pasará es predecible. Los hábitos y las rutinas aportan un mecanismo de constancia y regularidad, esto no quiere decir que se tiene que cumplir estrictamente, es bueno que de vez en cuando se puedan hacer modificaciones y perdonar cuando alguna de las actividades no se ha cumplido. En el horario se establece desde el desayuno, el cambio de ropa, las clases virtuales, como los tiempos de pausas activas, momentos para alimentarse, momentos para disfrutar del ocio, etc.



Lugar adecuado y mobiliario



Adecuar un lugar en casa, sin que llegue a escuchar la TV de alguna habitación, o el ruido de la calle; que sea un lugar donde no transiten familiares, y con iluminación intensa. Procurar que el escritorio tenga el espacio suficiente y con una silla cómoda.

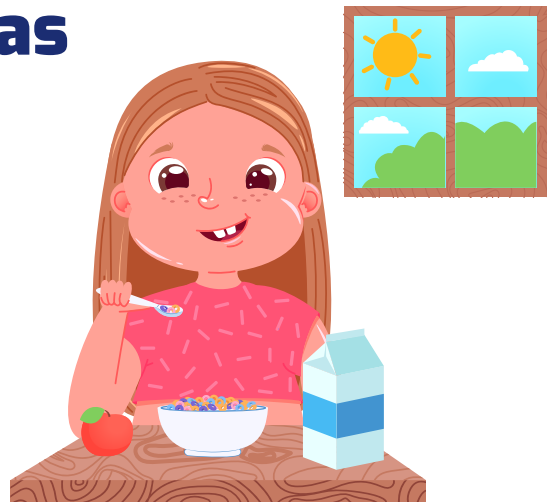
Agenda semanal de tareas y cosas por hacer visibles

Se puede poner un papelógrafo en el espacio donde están llevando sus clases virtuales y escribir ahí las tareas de cada curso y que día se entrega, tener esto a la vista, hará que tengamos más sentido de urgencia.



Las comidas a sus horas

El desayuno es la gasolina de energía durante la mañana, por ello procuremos que el niño y adolescente lo consuma antes de su horario de clases y no entre éstas, con ello evitaremos que esté apagando la cámara para comer y lo hagan con preocupación.



El despertar



Si a nuestro hijo aún tenemos que despertarlo para ir a clases, procuremos hacerlo con una hora de anticipación, para que tenga el tiempo suficiente de despejarse, cambiarse, desayunar tranquilos, y organizar las actividades y cursos que tiene para ese día. Despertar, e ir a clases de forma inmediata puede generar una sensación de inconformidad y rebeldía.

Pausas activas

En el contexto de las clases virtuales, nuestro hijo de todas maneras no tiene la misma actividad física, démosle esas pausas entre clase y clase como hacer ejercicios de estiramiento, salir a caminar un momento en compañía de un adulto, etc.



Tiempo de ocio

Con las clases virtuales, muchas veces empieza el “doble trabajo” para los padres ya que, si son infantes, tienen que estar al pendiente que entren y participen en todas las clases, esto suele ser agotador tanto para los padres como para los niños, entonces, no olvidemos el tiempo de ocio que pueden hacer en conjunto, un juego de yenga, jugar con la pelota, ver una película, etc. Estas actividades no son “pérdida de tiempo”, son necesarias para evitar acumular el estrés del día a día.



Comunicación

Comuniquemos este plan de acción a los hijos y cerciorarse que ellos lo hayan entendido. En la medida que nosotros comunicamos todas nuestras intenciones, ellos podrán ponerlo en marcha sin “sorpresas” y también se planificarán; además, así podemos conocer su punto de vista con respecto a las decisiones tomadas como el horario y las pausas activas.

Los niños no conocen de organización, cuando nacen, somos los adultos quienes debemos de enseñarles el orden y momento para todo, así evitaremos que ellos se sientan estresados y presionados

