

Aprendizaje a distancia

Escrito por Kris Verroulx PsyD
Traduco por Luis Efren Aguilar, MA

Muchos padres están preocupados por la educación de sus hijos durante la pandemia. Los maestros van a la escuela durante años para poder hacer su trabajo y, cuando los padres tienen sus propias responsabilidades laborales, ¿cómo pueden satisfacer las necesidades de aprendizaje de sus hijos? ¿Se quedarán atrás los niños? ¿Y si tienen necesidades especiales? Afortunadamente, el aprendizaje a distancia (aprendizaje virtual) existe desde hace mucho tiempo y podemos aprender mucho de los profesionales y organizaciones que han estado ofreciendo estos servicios. Siempre que seamos **dedicados, perseverantes y nos tratemos con compasión**, podemos ayudar a los estudiantes a aprovechar al máximo las nuevas oportunidades de aprendizaje.



Ambiente

El aula del hogar

- Si el maestro de su hija(o) ha solicitado ciertos materiales, asegúrese de que estén **disponibles y organizados**. Estos deben estar fácilmente al alcance de su hija(o), no algo que ellos necesiten de su ayuda para obtener.
- **Reduzca las distracciones:** mascotas en una habitación diferente, sin televisión u otros dispositivos, los padres deben recibir llamadas en una habitación diferente. Sin embargo, podría ser útil dejar que los niños dibujen o coloreen mientras escuchan una lectura (solo evite las redes sociales u otras actividades que le distraiga).



San Francisco Neuropsychology
833 Market Street, Suite 809
San Francisco, CA 94103
415.627.9095

- Asegúrese de que el escritorio y la silla de su hijo sean **cómodos**. Si se sientan en un asiento incómodo, es más probable que se distraigan o se enojen.
- Está bien si su hija(o) trabaja mejor en el piso o de pie, en lugar de un escritorio o una mesa. Desaliente hacer el trabajo de clase en su cama, lo que puede interferir con el sueño.
- **Los descansos son importantes** para estudiantes de todas las edades (¡hasta adultos!). Siempre que no interrumpa el horario de enseñanza, dé los niños, descansos regulares después de los períodos de trabajo. Esto debe realizarse en un horario predecible, como 15 minutos de trabajo a 5 minutos de descanso, o 25 minutos de trabajo a 10 minutos de descanso.
- **Cree horarios visuales** que sean fáciles de ver desde el espacio de trabajo de su hijo. Esto ayuda a los estudiantes a saber qué esperar en su día, proporciona estructura e incluso puede ayudarlos a persistir en las tareas difíciles si saben que las actividades preferidas están por venir.

Necesidades Personales y Haciendo el Trabajo

Estudiantes

- Ten una buena noche de descanso. Vete a la cama a tiempo, despierta con tiempo suficiente para prepararte.
- Come un buen desayuno, aperitivos y almuerzos a horas normales durante el día.
- Comience su día a la misma hora todos los días. Este puede ser o no al mismo tiempo que su primera clase. Debido a que los ciclos de sueño de los adolescentes cambian naturalmente durante el transcurso de adolescencia, es posible que los adolescentes deban comenzar más tarde en la mañana para asegurarse de que duerman lo suficiente (por ejemplo, a las 9 a.m.).
- Haga ejercicio después de la escuela (¡o antes si se levanta lo suficientemente temprano!) - le ayuda a sentirse menos estresado e incómodo durante el día.



San Francisco Neuropsychology
833 Market Street, Suite 809
San Francisco, CA 94103
415.627.9095

- **¡Utilice sus descansos!** Tome aire fresco, beba un poco de agua, haga algo que lo relaje.
- **Trabaje en algo todos los días.** Esto funcionará mejor si tiene una rutina, como matemáticas durante una hora todos los días de 10 a 11:00 AM, lectura en Inglés de 11 a 11:30 AM. Cuando anticipes lo que viene, puedes hacer tiempo para completar ciertas tareas o proyectos. Esto te animará a que tomes un descanso después de haber dedicado suficiente tiempo en un día.
- **Se Flexible.** Está bien trabajar más un día y menos al siguiente. Incluso los adultos tienen días en los que sienten que no hacen mucho. Es normal. Habla con tu maestro o tus padres si te estás quedando atrás y necesitas ayuda para ponerte al día.

Padres

- Sea positivo y comprensivo.
- Mantén el estrés bajo, cuídate.
- Haga que el aprendizaje sea divertido si puede, pero no sienta que necesita ser el maestro.
- Ayude como lo haría normalmente con la tarea.
- Anime a su hija(o) a hacer preguntas durante la clase como lo haría normalmente.
- Equilibre el día para que su hija(o) tenga cosas divertidas y relajantes que esperar.
- Ponga a disposición las actividades preferidas después de realizar una cantidad razonable y alcanzable de trabajo. Hable con el maestro de su hija(o) sobre lo que se debe esperar de ella/él cada día. El aprendizaje a distancia se diferencia de las clases presenciales.
- Fomente las actividades extracurriculares tanto como sea posible. Esto puede incluir programar una videoconferencia con los amigos de su hija(o) para que puedan trabajar juntos en la tarea (¡y está bien si no hacen demasiado!).





San Francisco Neuropsychology
833 Market Street, Suite 809
San Francisco, CA 94103
415.627.9095

- Se Flexible. Está bien si todo no sale según lo planeado. Sea un ejemplo de paciencia y resolución de problemas para su hija(o).

Tecnología

- Si es posible, active el filtro de luz azul o reduzca el brillo de la pantalla. Esto reduce la fatiga visual.
- Asegúrese de que tenga buena conexión de internet. Conecte su computadora directamente con un cable ethernet al módem si es posible.
- Los auriculares y las cámaras deben proporcionar una entrada de audio y visual clara. Los auriculares que producen estática distraerán o incluso pueden dañar los oídos de su hija(o).
- Apague la vista de su propia cámara. Las personas se distraen fácilmente con sus propias imágenes y pueden distraerse de escuchar o participar.
- Se Flexible. Surgen problemas inesperados con el uso de la tecnología. La prioridad para la educación de su hija(o) es aprender y convertirse en un buen ciudadano; pueden hacerlo con sus libros en casa y también interactuando con miembros de la familia. Asegúrese de tener un plan para los días en que la tecnología no sea confiable: paquetes, libros, proyectos, etc.
- Escriba los nombres de inicio de sesión y las contraseñas en una pequeña tarjeta de índice y péguela en la computadora o en el escritorio para que su hija(o) pueda evitar retrasos en el inicio de sesión.

Necesidades especiales

- Si su hija(o) tiene un 504 o un IEP, sus maestros tendrán recomendaciones para ayudarlos a acceder a las clases de aprendizaje a distancia al máximo. Sea claro en los objetivos de su hijo.
- Algunas adaptaciones fáciles incluyen:



San Francisco Neuropsychology
833 Market Street, Suite 809
San Francisco, CA 94103
415.627.9095

- Los auriculares pueden reducir las distracciones y mejorar el enfoque.
- Aumente el tamaño de impresión en la pantalla. Esto puede ayudar a la vista y facilitar la lectura.
- Use subtítulos si están disponibles. A algunos niños les resulta más fácil comprender si pueden leer las palabras a medida que las escuchan.
- Fomente la grabación en video de las lecciones para que su hijo pueda volver a verlas más tarde. Es posible que algunos maestros ya estén haciendo esto.
- Trabaje con el maestro de su hija(o) para establecer un horario de clases y fechas límite para ayudar a su hija(o) a mantenerse en el camino correcto.
- Fomentar el aprendizaje multimodal. Si su hijo se traba con algo, haga un dibujo de ello, encuentre una manera de aplicarlo de manera práctica o encuentre diferentes formas de explicarlo (¡YouTube tiene una gran cantidad de recursos, si ayuda a su hijo a cultivarlos!).
- Tenga actividades prácticas, como elementos para contar o agrupar para matemáticas. Hable con el maestro de su hija(o) para obtener más ideas relevantes para sus lecciones.
- Se debe alentar a los niños con autismo a interactuar con sus compañeros. Trabaje con otros padres y / o el maestro para organizar actividades interactivas.
- Reduzca la estimulación si su hija(o) se abruma fácilmente. Reduzca el brillo de la pantalla, baje el volumen de la computadora, cierre las cortinas hasta la mitad.

Recursos

Muchos maestros y escuelas tienen una variedad de recursos recomendados. ¡Pida consejo al maestro y ponga sus recomendaciones a disposición de sus hijos!



San Francisco Neuropsychology
833 Market Street, Suite 809
San Francisco, CA 94103
415.627.9095

<https://www.cde.ca.gov/ci/cr/dl/>

<https://careerwise.minnstate.edu/education/successonline.html>

<https://www.edutopia.org/article/how-improve-distance-learning-students-ieps>

<https://medium.com/@emilycherkin/minimize-the-misery-five-ways-to-help-your-kids-survive-remote-learning-9914b353d228>