

# APRENDER Y ESTUDIAR DESDE CASA

Un nuevo reto para familias y docentes



## 1 MANTENER HÁBITOS Y RUTINAS

- \*Poner una hora para acostarnos y levantarnos (la misma de lunes a viernes).
- \*Hacer la misma rutina como si fuéramos al colegio (desayunar, aseptarnos y vestirtos).
- \*Elaborar y seguir un horario de trabajo y estudio en casa (de 3-4 horas diarias, similar al colegio, intercalando tareas de mesa con lúdicas y descansos).



## 2 BUSCAR UN LUGAR DONDE ESTUDIAR (SI NO LO TENÍAMOS ANTES)



- \*Con buena iluminación, temperatura, sin distracciones y con espacio suficiente para tener organizado el material escolar.
- \*Si hay hermanos en la misma casa, se recomienda un espacio diferente para cada uno-a (para reducir distracciones y conflictos).
- \*Controlar el uso de las tecnologías: desconectarse de redes sociales y móviles.

## 3 SEGUIMOS SIENDO MADRES Y PADRES, NO PROFESORES

- \*Tenemos que ayudar a les hijes a organizarse.
- \*Supervisaremos sus tareas procurando que sigan siendo autónomos, ayudándoles en sus dudas y, si no podemos resolverlas, preguntaremos a su profesor o profesora.
- \*Les hijes deben saber que los padres también tenemos trabajo que hacer, aún estando en casa.



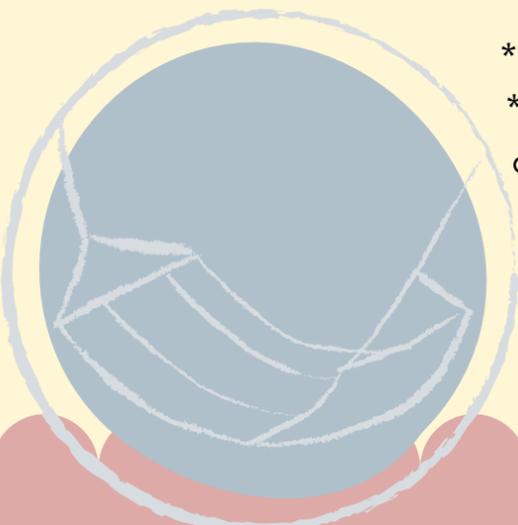
## 4 CONTROLAR EL TIEMPO DE PANTALLAS

Un exceso de pantallas puede afectar al ritmo de aprendizaje, emocionalmente y complicar la vuelta a la rutina.



## 5 RELAJARSE, REDUCIR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

- \*No olvidarnos de recompensar nuestro trabajo y esfuerzo.
- \*Variar las actividades de tiempo libre (juegos educativos onlines, juegos de mesa, manualidades, deporte en casa, leer, dibujar,...).
- \*Permitirnos tener un momento y espacio de soledad, para nosotres mism@s.
- \*Practicar mindfulness en familia.



# EJEMPLO DE HORARIO (HOMESCHOOLING COVID-19)

**DE 08:30 A 09:30 H.**

**DESAYUNO, ASEO Y VESTIRSE**



**A LAS 13:30 H.**

**PREPARAMOS LA COMIDA**

#Ayudamos a preparar la mesa, los ingredientes para hacer la ensalada, etcétera.

**A LAS 09:30 H.**

**COMIENZAN LAS "CLASES"**

#Preparamos los libros y el material necesario.

#Dedicamos un tiempo a cada área con tarea.

#Con descansos de 5 minutos cada 20 para supervisar tareas.



#Con descansos activos entre cada área o tarea.



**DE 15:00 A 17:00 H.**

**MOMENTO "RELAX"**



#SIESTA.

#VER TELEVISIÓN.

#HABLAR CON MIS AMIG@S Y FAMILIARES.

#JUGAR.

**DE 11:00 A 11:30 H.**

**DESCANSO Y ALMUERZO**



Momento de entretenimiento y "desconexión" (jugamos, vemos un rato la televisión o internet, o hablo con mis amig@s).



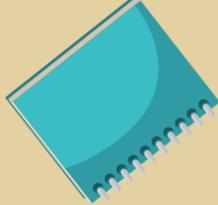
**A LAS 11:30 H.**

**CONTINÚAN LAS "CLASES"**

#Podemos continuar con áreas de menor carga mental o cuyas actividades sean más lúdicas (por ejemplo: inglés o música).

#Con descansos de 5 minutos cada 20 para supervisar tareas.

#No dedicándole más de 1 hora o hora y media a este tramo de la mañana.



**DE 17:00 A 18:00 H.**

**REPASO O ESTUDIO**

#Si tengo que hacer resúmenes, esquemas, repasar o estudiar, aprovecho esta hora, antes de estar más cansad@.



**A PARTIR DE LAS 18:00 H.**

**TALLERES, OCIO Y JUEGO LIBRE**

#**Importante:** actividades lúdicas y, a ser posible, compartidas y en grupo.

Priorizando actividades físicas y deportivas que se puedan realizar en casa, y de mindfulness.

#**OJO:** Limitar el uso de las nuevas tecnologías (móvil, tablet, ordenador, televisión o consola).



**RECUERDA:**

*Esto es sólo un ejemplo, podemos ajustar las horas y las actividades en función de la edad, las características de l@s niñ@s y las rutinas de casa.*

**ALGUNOS ENLACES DE INTERÉS:**

<https://www.orientacionandujar.es/>

<http://entrenubesespeciales.blogspot.com/>

<https://www.mundoprimaria.com/>

<https://www.aulapt.org/>

<http://es.tiching.com/>

[http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender\\_estudiar/index2.html](http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html)

<https://www.rtve.es/infantil/noticias/clan-lanza-educlan-herramienta-educativa-para-familias-durante-cierre-preventivo-centros/2010043.shtml>

<https://www.mistrucosparaeducar.com/producto/plan-b/>

**Libro+CD:** "Tranquilos y atentos como una rana" de Eline Snel.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt> (Vídeos con las relaciones del libro)