

Consejos para crear un horario para niños en casa durante el brote de COVID-19:

(Adaptado del artículo de Educación Familiar, Recursos de aprendizaje en el hogar para el brote COVID-19 por Julie Mason, madre de 3, ex profesora de aula y jefa de Content & Curriculum for Teacher Vision.)

Ya sea que sea un padre o un maestro, sin duda está pensando en cómo ayudar a los niños a aprender y prosperar a pesar de estas circunstancias desafiantes.

Visión del Maestro y Educación Familiar se han asociado para traerle recursos que esperamos que haga que la programación de los días de los niños sea menos desalentadora. Diseñamos este cronograma y compartimos estos recursos con la esperanza de que pueda desarrollar sistemas temporales que creen una rutina positiva para usted y el mejor apoyo en las próximas semanas.

Antes de las 9 am - despertar, cepillarse los dientes, vestirse, hacer la cama, desayunar, etc.
9 am - Establecer una intención y plan para el día
10 am - Tiempo académico
11 am - Registro de sentimientos
12 pm - Muévete y come el almuerzo
1pm - Tiempo de Inactividad y Descanso
2 pm – Lectura de la libre elección y snack
3 pm – Muévete
4 pm – Reflect
5 pm - Cena y tiempo familiar

9 AM: Establecer una intención y expectativas

Establezca expectativas claras y revíselas cada mañana

Cada vez que introduce a los niños a una nueva estructura o rutina, es útil establecer expectativas claras y discutir cómo será el éxito. Utilice la Lista de verificación de tareas diarias (ver más abajo) para trazar un calendario en el que todos puedan comprar y comprender.

Para los padres ocupados que están haciendo malabares con el trabajo y supervisando a sus hijos mientras la escuela está cerrada, hay una caja para que los estudiantes marquen la tarea cuando se complete. Lo más importante es que hay una autoevaluación. La primera vez que empiece a crear una programación diaria, necesita comentarios sobre cómo va. Si un niño rodea la cara del ceño fruncido, eso es una indicación de que no tenía suficiente apoyo para completar la tarea o no era lo suficientemente atractiva. Utilice la autoevaluación como iniciador de conversación a medida que solucione los problemas de su programación y herramientas, y esté preparado para realizar ajustes.

Apoyar a los niños en la toma de buenas decisiones

Si usted está trabajando desde casa y cuidando a sus hijos, tendrá que programar algunas actividades autoguiadas. Puede ser difícil para los niños administrar su propio tiempo, mantener el enfoque y completar tareas sin el apoyo y la supervisión de los adultos. Utilice la Lista de comprobación de comportamiento (ver más abajo) para establecer expectativas claras. Escribe objetivos de comportamiento usando el empoderamiento de "Puedo..." Declaraciones. Algunos ejemplos incluyen "Puedo seguir mi horario" y "Puedo pedir ayuda cuando la necesito". Hay un lugar para que los niños comprueben si cumplieron con la expectativa o no, y hay un lugar para reflexionar sobre cómo fue.

10 AM: Tiempo Académico

Con tantas cosas en tu propia vida, sentar a tus hijos con el iPad o la televisión puede parecer una manera fácil de ocuparlos mientras haces otras cosas. Sin embargo, es importante mantener el aprendizaje mientras está en casa.

Balance Académicos y Juego

Dado que se espera que los estudiantes completen el trabajo en clase a través del aprendizaje extendido en línea, tendrá que planificar un horario de aprendizaje/juego. A medida que planifiques, piensa en actividades que combinen aprendizaje y diversión. Uno de nuestros favoritos es pedir a los niños que lean un libro, y luego ver la película.

11 AM: Sentimientos Check-In

Ayude a los niños a expresar sus sentimientos y desestresarse

Muchos niños se sienten ansiosos y confundidos en este momento. Las escuelas cerraron con poco aviso, y la rutina diaria se ve muy diferente en este momento (o falta por completo). Es importante encontrar tiempo en el día para consultar con los niños y utilizar estrategias y actividades para ayudarles a expresar sus sentimientos y desestresarse.



Alyssa Bellardino, una profesora de tercer grado en Roxbury, NJ cree que es importante incorporar el aprendizaje socioemocional (SEL) en modelos de aprendizaje a distancia. Creó un Desafío Diario SEL. Este recurso gratuito está lleno de actividades que motivan a los niños a completar actos de bondad y conectarse con familiares y amigos.

Desafío Diario SEL:

- Crear un rincón calmante o lugar en su casa con sus cosas favoritas.
- Escriba una entrada de diario sobre cómo se siente hoy.
- ¡El amor propio y la autocompasión son importantes! Haz una lista de 5 maneras en las que puedes ser amable contigo mismo.
- Haga una lista de 15 cosas amables que puede hacer por los demás.
- Realizar una actividad de atención plena en GoNoodle Flow.
- Haga algo amable por alguien. Escribe sobre cómo los hizo sentir (y tú).
- Escriba una nota o carta amable a otra persona. Tome una foto de ella o envíe un correo electrónico.
- Dibuja un retrato de alguien que conozcas que sea un líder. Haz una lista de las cualidades que las convierten en líderes.
- Envíe un correo electrónico a un maestro y agradezca todo su arduo trabajo.
- Pasar tiempo con un miembro de la familia viendo una película, jugando un juego o dando un paseo juntos.
- Enseñe a un amigo o familiar una habilidad o estrategia que haya aprendido.

12 PM: Get Kids Up and Moving (¡Dales un descanso de la pantalla!) y la hora del almuerzo

Los niños necesitan movimiento y juego para aprender y prosperar. Se recomienda que los niños jueguen antes de almorzar, y que tengan oportunidades para jugar sin estructurar. También necesitan tomar descansos en la pantalla y moverse a pesar de los cierres de escuelas debido a COVID-19.

1 PM: Tiempo de Inactividad & Descanso

Los niños también necesitan una "rotura cerebral" durante el día. Esto podría ser una siesta corta o ejercicios de respiración profunda.

2 PM: Lectura de opción libre y tiempo de refrigerio


3 PM: Muévete (¡Dales un respiro de la pantalla!)

4 PM: Reflejar

Check In With Your Kids

Tómese el tiempo para volver a las Listas de Verificación de Tareas diarias y Comportamiento, y hable con sus hijos acerca de cómo fueron las cosas durante su día. Esta es una gran experiencia de aprendizaje para ayudar a los padres a entender lo que funcionó, lo que no, lo que necesita más tiempo, menos tiempo, etc.

Lista de verificación de tareas diarias

Tarea	¿Lo hiciste completar?	¿Cómo te fue?
		 
		 
		 
		 
		 
		 

Lista de verificación de comportamiento

Expectativa	¿Lo hiciste ¿Lo conoces?	¿Cómo te fue?
		