



GUÍA PARA PADRES Y MADRES

¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS/AS A ESTUDIAR?

[Métodos de estudio y comprensión](#)

Cómo reaccionan los niños/as frente a las crisis

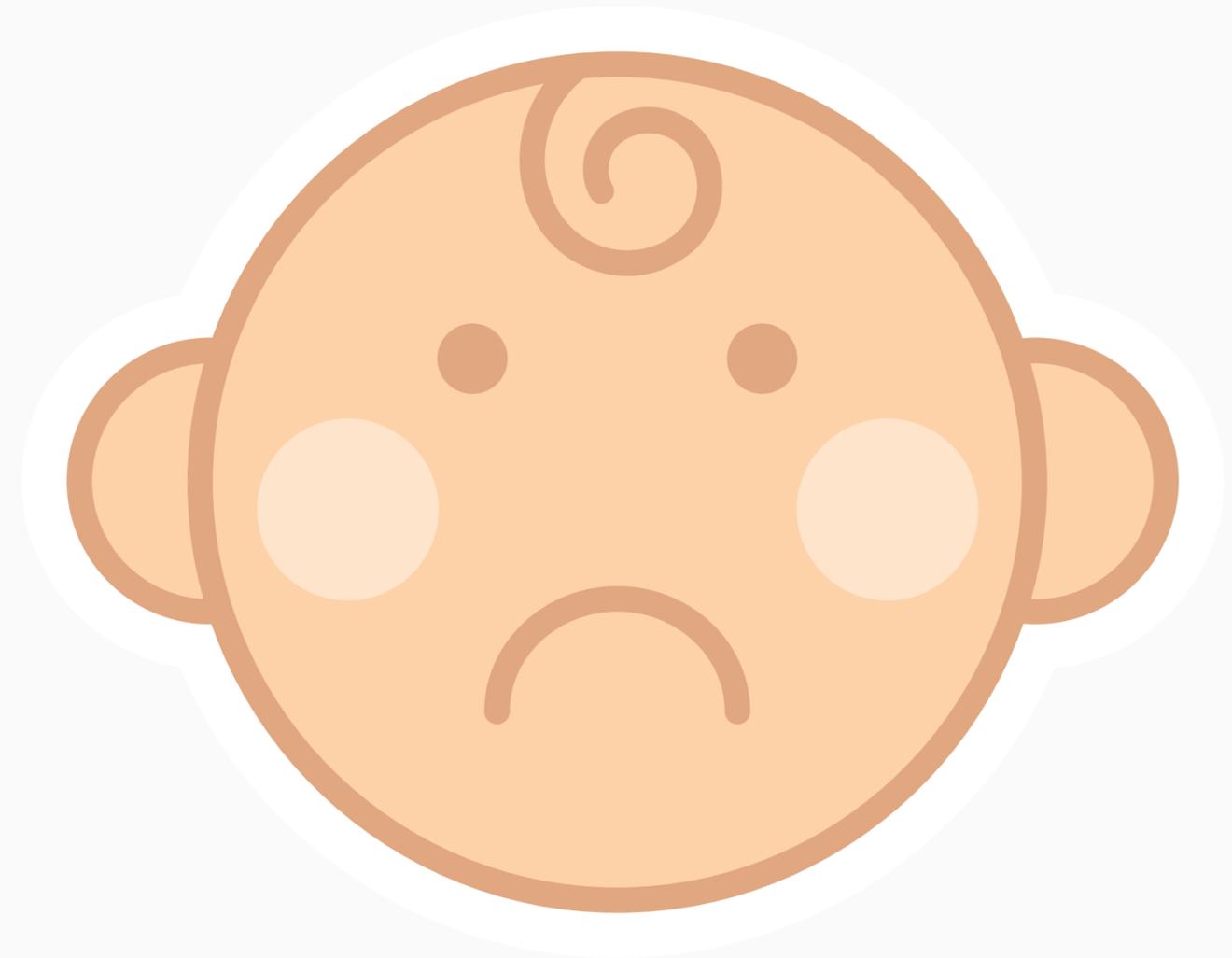
Los niños/as dependen de los adultos emocional y físicamente por ende en situaciones de crisis:

- Se sienten más expuestos/as.
- Se sienten más vulnerables.
- Se sienten más indefensos/as.



Reacciones normales en niños/as de 0-5 años

- Miedo.
- Inseguridad.
- Confusión.
- Más dependientes de los padres.
- Llantos/gritos.
- Miedo a la oscuridad.
- Preocupación por ser abandonados/as.



¿Cómo ayudar a los niños/as en esta etapa? (0-5 años)

- Prestarle atención con frecuencia.
- Tranquilizarlo/a verbalmente.
- Entregarle confort físico.
- Promover la expresión de emociones, a través de preguntas: ¿Cuándo te sientes feliz, triste, enojado/a? ¿Qué haces cuando sientes eso?
- Motivar a que pueda expresarse a través de juegos.
- ¡Dar lo mejor hasta donde se pueda!

💡 Para ser una buena mamá y un buen papá cuida tú salud mental, sonríe, ten optimismo, fe, esperanza en Dios ¡Tomatelo con calma! 💡

Recuerda: Las mamás y papás son los encargados/as de promover el bienestar familiar.



Te invitamos a leer estos cuentos con tú hijo/a (Apoyo Multimedia)



Presione click en cada libro para acceder a los cuentos.

Reacciones normales en niños/as de 5-11 años

- Miedo.
- Ansiedad.
- Irritabilidad.
- Retraimiento.
- Repetir conductas pasadas.
- Atención focalizada en detalles de eventos críticos.



¿Cómo ayudar a los niños/as en esta etapa? (5-11 años)

- Proveer juegos para hacer en familia.
- Incitar a los niños/as a hacer reuniones con sus amigos/as vía web.
- Proveerles organización.
- Dirigir las tareas que requieran mayor esfuerzo y darle autonomía en las que no lo requieran.
- Trabajar entre todos/as la paciencia y tolerancia.



La organización puede hacerse por medio de dibujos o palabras para que los/as niños/as tengan más visualizada su estructura diaria y así ayudar en la seguridad en estos momentos.

Reacciones normales en niños/as de 11-14 años

- Angustia.
- Ansiedad.
- Problemas de sueño.
- Problemas de apetito.
- Problemas de conducta.
- Sentimientos de culpa.



¿Cómo ayudarlos/as en esta etapa? (11-14 años)

- Entregarles responsabilidades estructuradas pero que no requieran de mucho esfuerzo.
- Atención y consideración individual adicional.
- Incorporarlos en actividades del hogar para reasumir rutinas.



Reacciones normales en adolescentes de 14-18 años

- Dificultad en control de las emociones.
- Conductas de riesgo.
- Falta de motivación.
- Falta de energía.
- Problemas en el sueño.
- Irritabilidad.
- Aumento o disminución del apetito.
- Dolores de cabeza, sudoración.
- Problemas conductuales.
- Cambios en las amistades.



¿Cómo ayudar a los adolescentes en esta etapa?



- Alentar el reinicio de actividades.
- Alentarlo/a en su participación.
- Estimular la discusión del evento en la familia y con otras figuras significativas.
- Estimular, sin insistir, conversar sobre los miedos.

¿CÓMO AYUDARLOS/AS EN CASA?

TÉCNICAS DE ESTUDIO

HÁBITOS Y RUTINAS



Técnicas para niños/as desde los 7 años

● TOMAR APUNTES A MANO

Para que los niños/as retengan las ideas se recomienda escribirlas a mano, ya que al hacerlo en un teclado, el cerebro no procesa e integra la información adecuadamente.

● HACER PAUSAS

Está comprobado que no por estudiar muchas horas seguidas se aprende más, ya que la atención va disminuyendo a medida que pasa el tiempo.

● LECTURA DEL TEXTO

Realice una primera lectura del texto en profundidad, en voz alta porque fomenta la concentración y comprensión del niño/a, antes de hacer una segunda lectura, tratar de recordar lo que ha leído.

● ALTERNAR ASIGNATURAS

Es beneficioso para el cerebro, así se reactiva la concentración, la motivación y aumenta la calidad del estudio.

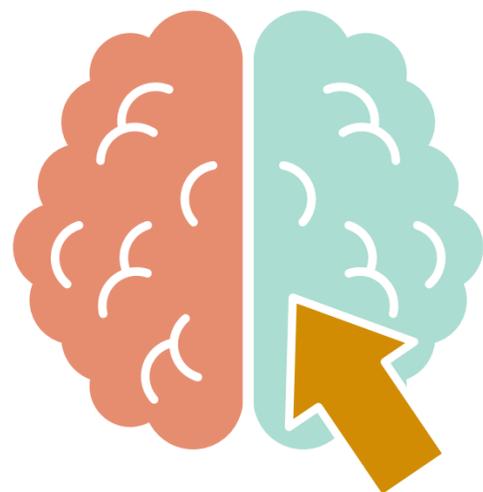
TÉCNICAS DE MOTIVACIÓN

¿Cómo mantener la motivación en los/as niños/as?



TIPS

QUE FAVORECEN EL APRENDIZAJE



HAZ QUE EL NIÑO/A SE DIVIERTA:

Divertirse no quita valor a lo aprendido, hace que se disfrute de ello. Utiliza el valor de la risa, todas las personas cuando se aburren desconectan, si se divierten conectan y despiertan su interés.

PROVOCA CURIOSIDAD Y MISTERIO, CAPTA SU ATENCIÓN Y SU INTERÉS:

Simplifica lo que tiene que aprender.

CONOCE A QUIÉN EDUCAS Y DALE LO QUE NECESITA:

Habla su lenguaje, utiliza ejemplos que le interesen, hazle preguntas, etc.

FOMENTA LA VARIEDAD Y EL JUEGO:

Los niños/as aprenden jugando, una actividad puede resultar atractiva, pero si no varía acaba aburriendo.

FAVORECE EL MOVIMIENTO, LA ACCIÓN:

La naturaleza de los niños/as los/as lleva a moverse, a explorar, a estar activo/a, que aprendan mientras actúen.

TIPS



QUE FAVORECEN EL APRENDIZAJE

HAZLO PARTÍCIPE DEL PROCESO:

Que descubra él /ella mismo/a lo que tiene que aprender, que cree el aprendizaje.

MANTÉN LA MOTIVACIÓN HASTA EL FINAL DEL PROCESO DE APRENDIZAJE:

Si tiene éxito y conseguimos motivar al niño/a por su aprendizaje, conseguiremos que esto sirva de motivación para aprendizajes futuros.

EMPIEZA CREANDO INTERÉS POR LA ACTIVIDAD:

En un principio es más importante crear interés por la actividad que por el mensaje.

APORTA A LOS NIÑOS/AS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS:

Que tengan sentido y significado. De esta forma hacemos que se interesen por ellos.

CONSEJOS PARA ESTUDIAR EN LA CASA



Disciplina y
horario



Tiempo de
descanso



Lugar de
estudios



Técnica
pomodoro

TÉCNICA POMODORO

Esta actividad está recomendada para niños/as desde los 7 años.

1. Activa el temporizador por 25 minutos.
2. Trabaja en la unidad hasta que suene la alarma.
3. Tacha esa unidad de tu lista.
4. Descansa 5 minutos y vuelve a activar el temporizador.
5. ¡Trabaja en la unidad hasta que suene la alarma y repite!.



Creando un ambiente armónico para estudiar

¿CÓMO LOGRARLO?



Y AT HOME
Y AT HOME

NIÑOS/AS EN CASA

COMPONENTES NECESARIOS

Apoyo

Dedicación

Paciencia

Cariño



Y AT HOME
Y AT HOME



ELIMINAR LA CARGA NEGATIVA EN TUS HIJOS/AS

Los niños/as ven la tarea como algo aburrido y sin sentido , especialmente ahora estando en casa el aumento de tareas puede ser visto como relleno o sobre carga académica.



ELIMINAR LA CARGA NEGATIVA EN PADRES Y MADRES

Ahora con esta modalidad en casa, las tareas de los niños/as ocupan gran tiempo de los padres y madres, por lo que cometen el error de realizar ellos/as la tarea.



MANTENER UNA MIRADA POSITIVA

Para esto es necesario explicarle a los niños/as la importancia de las tareas y lo necesarias que estas son para que ellos/as puedan integrar todo lo que han visto en clases y así lograr retener este aprendizaje a través de la práctica.

¡CONFÍA!

¡ELLOS/AS PUEDEN!

Confía en el conocimiento de tus hijos/as, en todo lo que han aprendido en clases y en que pueden aprender a superar nuevos desafíos.

La paciencia es clave para poder acompañarlos/as a resolver dudas y a permitir que sean ellos/as quienes logren realizar sus tareas con éxito.



¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS/AS CON LAS TAREAS?

VALORANDO Y AYUDANDO CON LAS TAREAS DE LOS NIÑOS/AS.



Las tareas son importantes porque les permiten a los niños/as repasar, practicar e integrar lo visto en el colegio, preparándose mejor para la siguiente clase.

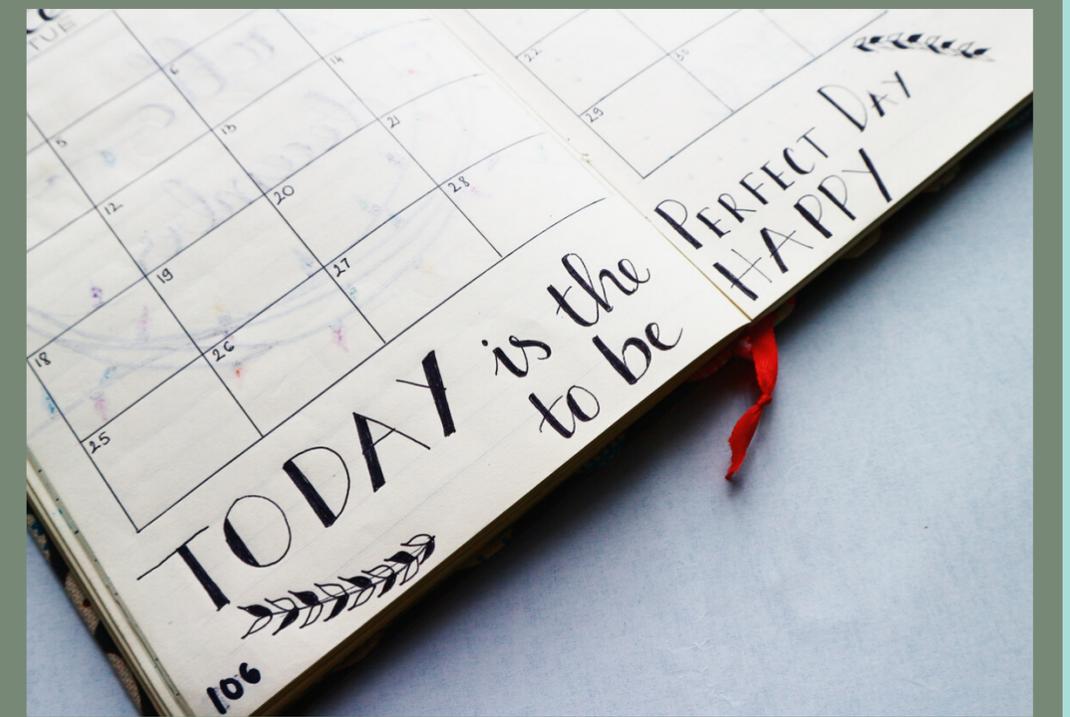
DANDO SIEMPRE EL EJEMPLO, SIENDO RESPONSABLE Y DISCIPLINADO.



Considere las tareas como un punto clave que ayuda al aprendizaje de los niños/as y ayude a que se desarrollen como el/la profesor/a ha solicitado.

CREA HÁBITOS DE ESTUDIO

- Brindando a tu hijo/a un lugar cómodo, despejado y tranquilo para que pueda estudiar.
- Guíando al niño/a para que se genere una rutina diaria con horas definidas de estudio, eliminando toda distracción (TV, celular, tablet, playstation, computador, ruido) en dicho espacio de tiempo.
- Enseñando al niño/a a organizar su actividad (calendarios semanales, mensuales, uso de agenda, etc.).



VALORES & HÁBITOS

DEMOSTRAR AL NIÑO/A QUE LA FAMILIA SE INTERESA POR SU VIDA ESCOLAR:

VALOR

Es bueno que a su hijo/a le pregunten cómo le fue, qué aprendió, cómo le fue en sus clases online, si tienen trabajos u otras actividades.

HÁBITO

Que el niño/a sepa que usted se entrevista por videoconferencia con su profesor/a y que esta preocupado de sus estudios.



Otros métodos de estudio (Apoyo multimedia)



ESTUDIAR



ENSEÑAR



APRENDER

(PRESIONE CLICK EN LOS BOTONES DE PLAY DENTRO DE CADA IMAGEN)



APROVECHEMOS ESTE TIEMPO

100%

YA QUE ESTA INSTANCIA DE APRENDIZAJE
¡ES TANTO PARA HIJOS/AS COMO PARA PADRES Y
MADRES!

¡Equipo DAP siempre atentos/as para
ayudarlos/as!





Bibliografía

WEBINAR: MAYO 2020

Protección en Salud Mental en comunidades educativas

