

# Cómo crear las condiciones favorables para el aprendizaje en casa



## Cómo crear un espacio que propicie el aprendizaje (Primera parte: Apoyo emocional)

Sentirnos apoyados es saber que tenemos a alguien con quien podemos contar. Cuando los niños y los adolescentes se sienten apoyados tienen más confianza en sí mismos y pueden enfrentarse a nuevos desafíos. Darle apoyo emocional a su niño siempre ha sido importante, pero este apoyo es aún más crítico ahora que el niño está aprendiendo de maneras nuevas y en entornos nuevos. En esta sección nos centraremos en:

- **Qué significa crear un entorno que propicie el aprendizaje:** ¿En qué consiste este entorno y qué importancia tiene?
- **Cómo utilizar esta información:** ¿Qué estrategias les pueden servir para proporcionar apoyo *emocional* en el hogar?
- **De qué cosas deben estar pendientes:** ¿Qué es normal y cuáles podrían ser los signos de alarma de que algo requiere más atención?
- **Recursos:** ¿Qué materiales deben consultar para explorar este tema en más detalle?

*A medida que lean [estos recursos](#), recuerden: Cada familia es diferente. Las circunstancias individuales de cada persona son diferentes. Cada persona posee un conjunto único de puntos fuertes para hacer frente a las dificultades de la vida. La información que transmitimos aquí se ha diseñado para que sea flexible y se adapte a las formas que les convengan más a ustedes.*

### INFORMACIÓN SOBRE ESTE DOCUMENTO

El apoyo que ustedes le proporcionan a su niño puede adoptar muchas formas, entre ellas:

- **Apoyo emocional:** “Parece que este problema te está irritando, pero sé que puedes resolverlo. Vamos a hacerlo juntos esta vez”.
- **Apoyo en el aprendizaje:** “Parece que tienes dificultades con ese problema de matemáticas. Averigüemos cómo resolverlo”, o bien: “Haz clic en este botón para enviarle la tarea al maestro”.

En esta parte hablaremos del apoyo emocional. En la segunda parte hablaremos del apoyo en el aprendizaje. Al usar ambas partes ustedes pueden crear un entorno que propicie el aprendizaje en casa.

## Los entornos que propician el aprendizaje

Los niños aprenden mejor cuando se sienten seguros y apoyados, y cuando en realidad lo están. Esto significa que hay que darles el apoyo emocional que necesitan para mantener la concentración y el interés a pesar de las dificultades. El apoyo emocional abarca los estímulos, la ayuda y la motivación.

Todos los niños son diferentes y sus necesidades en cuanto al apoyo varían. A algunos les gusta el trabajo independiente mientras que otros necesitan más orientación. Algunos de los que han sentido ansiedad (ya sea social o académica) acerca de la escuela podrían desempeñarse mejor en este nuevo entorno de aprendizaje, pero otros podrían sentir más ansiedad de aprender en un entorno nuevo. Otros requieren apoyo debido a discapacidades del aprendizaje. **Ustedes conocen a su niño mejor que nadie.** Utilicen lo que saben de sus puntos fuertes, intereses y experiencias, y de la cultura y el contexto de la familia, para ayudarle a aprender.

## Cómo utilizar esta información

Las siguientes estrategias les servirán para crear un entorno propicio para el aprendizaje en casa. Para proporcionar **apoyo emocional**:

- **Cerciórense de que ustedes estén listos y de que el espacio destinado para el aprendizaje sea seguro.** En las secciones sobre [preparación](#) y [seguridad](#) encontrarán estrategias útiles que pueden aplicar de inmediato. Recuerden que crear las condiciones favorables es como construir una casa. Se necesitan cimientos sólidos (su preparación para apoyar al niño) y una estructura (seguridad) antes de comenzar a construir las paredes (en este caso, el apoyo).
- **Mantengan las rutinas o adaptenlas.** En la medida de lo posible, las rutinas familiares deben ser como las que tenían antes de la llegada de la COVID-19, si eran buenas. El cerebro nos funciona mejor cuando las cosas son predecibles. Durante la semana escolar, asegúrense de que el niño se levante aproximadamente a la misma hora y de que se vista como si todavía estuviera yendo a la escuela. Estén pendientes de que se vaya a dormir aproximadamente a la misma hora todas las noches. No importa si el día escolar en casa no es tan largo

## LA DIFERENCIA ENTRE EL APOYO EN EL APRENDIZAJE Y EL APOYO EMOCIONAL

Para entender los dos tipos de apoyo que describimos en esta sección —el apoyo en el aprendizaje y el apoyo emocional— puede ser provechoso pensar en cuando le enseñan a una persona a montar en bicicleta.

La primera parte consiste en asegurarse que enseñen los conceptos mecánicos: dónde se ponen las manos en los manubrios, cómo se toma impulso, cuándo se ponen los pies en los pedales. Este es el *apoyo en el aprendizaje*.

La otra parte consiste en estar al lado de esa persona para sostenerla si se cae y en decirle palabras de aliento para que lo intente de nuevo. Ese es el *apoyo emocional*.

Para esa persona son importantes ambos tipos de apoyo: entender cómo montar en bicicleta y sentir el estímulo y la motivación para seguir intentándolo.

como el día escolar habitual. De hecho, probablemente tengan que adaptar el horario a sus horas de trabajo y a otras cosas que estén sucediendo en la casa, pero sí pueden reservar todos los días un tiempo para el trabajo académico que tenga sentido en su hogar. Si el horario no puede ser el mismo todos los días, díganle al niño qué puede esperar cada día. Por ejemplo, pongan el horario diario en un lugar específico. Si pueden, hagan el horario con el niño para que este se sienta responsable del día.

- **Fijen normas de conducta y expectativas entre todos los miembros de la familia que están en la casa.** Las familias podrían estar en cuarentena en el mismo espacio durante varias horas seguidas. Hablar de antemano sobre cómo resolver los problemas puede aliviar las tensiones y mitigar las discrepancias. Traten de crear en equipo una serie de normas y expectativas para la casa que abarquen las responsabilidades mutuas (por ejemplo, hablar uno por uno, no gritar, darle a la otra persona tiempo para pensar) y las consecuencias (¿qué pasa si no cumplimos las responsabilidades que tenemos unos con otros?). Las normas familiares dan mejor resultado cuando todos las siguen, tanto los adultos como los niños. Lo esencial es velar por que se cumplan.
- **Comprueben que los períodos de trabajo tengan una duración adecuada para la edad.** La capacidad de los niños de prestar atención varía de acuerdo con varios factores, como el interés que tengan en el tema, el grado de frustración, otras distracciones y el grado de desarrollo en relación con la edad. Para saber cuánto tiempo pueden esperar que su niño preste atención, ensayen la regla del 2 y el 5: multipliquen la edad del niño por 2 y por 5. Esto les dará un intervalo aproximado del tiempo en que *debería* poder mantenerse atento. Por ejemplo, es probable que un niño de 7 años pueda estar atento entre 14 y 35 minutos. Uno de 13 años debería poder mantenerse atento más tiempo, entre 26 y 65 minutos. Estas son cifras aproximadas. Tengan en cuenta otros factores al determinar los períodos de trabajo.
- **Estén pendientes de los signos o pistas de que el niño está aburrido, se siente frustrado o tiene dificultad para aprender.** Como los niños están acostumbrados a pasar de una clase a otra y a tener tiempo libre a la hora del recreo, es importante que ustedes programen los descansos necesarios (que para algunos niños podrían ser más frecuentes). Los niños pequeños podrían realizar algún tipo de actividad física (montar en bicicleta o salir a caminar) o tal vez necesiten descansar un rato lejos de la pantalla. Para los más grandes se podría reservar un rato para que se comuniquen con sus amigos en las redes sociales (quizá sea necesario coordinar los horarios con los padres de esos niños). Todos los niños se podrían beneficiar de clases de yoga o actividades de consciencia plena por Internet (muchas de ellas son gratuitas).
- **Estén pendientes de los signos o pistas de que el niño está pasándola bien y de que está entretenido con una actividad.** Aunque algunas de las actividades podrían parecerle frustrantes o aburridoras al niño, probablemente ustedes se den cuenta de que otros tipos de actividades le gustan mucho. Tomen nota de ellas y úsenlas para motivarlo durante el día. O intégrenlas en el horario del niño de manera estratégica para mejorar su experiencia de aprendizaje.

- **Pregúntele al niño con frecuencia cómo le va y cómo se siente.** Pregúntele qué piensa de su horario diario y de las lecciones, y cómo se siente en general. Piensen en qué estrategias le dan resultado en los momentos difíciles y aplíquenlas mientras está aprendiendo en casa. En la [sección acerca de cómo crear un entorno seguro](#) para el aprendizaje en casa se ofrecen otras estrategias para comunicarse con el niño sobre cómo se siente y qué piensa.
- **Hablen con otros amigos y otras familias.** Entérense de cómo apoyan estas personas a sus hijos en estos momentos y hablesen de sus propias estrategias. Si tienen acceso a recursos técnicos, pueden organizar un almuerzo o una merienda virtual con los amigos de sus hijos para ayudarles a mantener la comunicación con ellos.
- **Para los niños que tienen discapacidades del aprendizaje** hay estrategias adicionales y específicas que pueden ayudarles a aprender en esta época.
  - Concéntrense en el esfuerzo que el niño hizo y no en si obtuvo la “respuesta correcta”. Felicítelo de manera específica por trabajar duro y por ser constante.
  - Recuérdenle (y recuerden ustedes) que cada día es un día nuevo y que cada tarea es una tarea nueva.
  - Hagan horarios diarios para facilitar la organización del tiempo (con dibujos, si el niño no sabe leer).
  - Usen un cronómetro. Algunos niños necesitan que se les avise cuánto tiempo les queda para terminar una tarea. Esto también les servirá a ustedes para garantizar que los períodos de trabajo sean de una duración adecuada.
  - Peguen ilustraciones en algún sitio para que les sirvan de recordatorio. Por ejemplo, si ustedes también trabajan desde la casa y necesitan períodos de silencio, pueden buscar la foto de una persona con un dedo en los labios para indicarles a los niños que deben hablar en voz baja.
  - Invéntense señas que los niños puedan hacer con las manos para indicarles a ustedes que necesitan descansar un rato.

## **De qué cosas deben estar pendientes**

Aunque algunos niños pueden comunicarse mejor cuando necesitan apoyo, otros podrían mostrar que lo necesitan a través de sus actos. Presten atención a las pistas verbales y no verbales que indiquen que el niño necesita apoyo adicional.

Los **niños en edad preescolar** podrían portarse mal, tener rabieta, quejarse más que de costumbre o tener dificultad para hacer la transición a otras actividades. Quizá se nieguen a participar en actividades de aprendizaje, incluso en las que habían disfrutado antes.

Los **niños de escuela primaria** podrían decir cosas contraproducentes, como: “No puedo hacerlo” o “No importa qué tanto me esfuerce”. También podrían tener conductas desafiantes o negarse a participar en actividades de aprendizaje y a hacer las tareas que se les asignaron.

Los **adolescentes** pueden mostrar que necesitan apoyo con falta de participación, frustración, ira, estrés o ansiedad. Podrían, por ejemplo, tener más preguntas o inquietudes sobre las calificaciones, el regreso al horario normal, la comunicación con los compañeros o la transición al nuevo grado o a otra escuela el año entrante. También podrían mostrar menos interés en el aprendizaje o en terminar sus tareas escolares.

## Recursos

Recuerden que los niños se guían por las conductas de los adultos. Por eso es muy importante que ustedes se cuiden y conozcan sus límites. Estén pendientes de signos de que se sienten frustrados, abrumados, molestos o exhaustos. Cuando surjan estos sentimientos, podría ser difícil darle al niño el apoyo que necesita. En la [sección sobre cómo prepararse](#) hay más información sobre cómo cuidarse para poder estar a disposición de su niño. Además, estos recursos les servirán para crear un espacio que propicie el aprendizaje en casa:

- [Recursos sobre el coronavirus de Turnaround for Children](#): Estrategias y recursos que les permitirán saber más acerca del papel que desempeñan la seguridad emocional y el apoyo en el aprendizaje (en inglés).
- [Respuesta ante la COVID-19: Recursos para los educadores y las familias](#): El Comité para Niños (*Committee for Children*), creador de Second Step, ofrece recursos gratuitos, lecciones, capacitaciones y seminarios web para los padres, la familia y los maestros (en inglés).
- [Apoyando a las familias con PBIS en el hogar](#): Recomendaciones para las familias y los cuidadores sobre cómo usar las intervenciones y estrategias conductuales positivas (PBIS, por sus siglas en inglés) para seguir apoyando el crecimiento social y emocional de los alumnos y reducir al mínimo las alteraciones de la conducta en casa.
- [Coronavirus, confinamiento y adolescentes](#): El Child Mind Institute, Inc., creó estos materiales en los que se ofrecen consejos para los padres y cuidadores de adolescentes y de jóvenes universitarios que están en casa.
- [Aprendiendo juntos en casa](#): Este recurso, creado por ¡Colorín colorado!, contiene sugerencias sobre actividades que se pueden realizar en la casa, al aire libre y en el vecindario.