

## Consejos para el aprendizaje en casa

**Estimados padres:**

**A causa de la pandemia de Covid-19, muchos alumnos/as no van a poder asistir a la escuela. Muchos de ustedes ya trabajan desde casa desde antes de las vacaciones de Semana Santa, sienten presión laboral y al mismo tiempo tienen que acompañar a sus hijos en su proceso de aprendizaje escolar. Esta situación supone un gran reto para toda la familia.**

**Seguro que a lo largo de las últimas semanas habrán reunido ya experiencia lidiando con este desafío. Las sugerencias que siguen a continuación quizá os puedan servir de orientación para apoyar a su hijo/a en su proceso de aprendizaje y saber cómo actuar ante posibles conflictos que pudieran surgir.**

### Ideas para crear un entorno apto para el aprendizaje

Su hijo/a recibe tareas por parte de su profesor/a. Aunque su función como padres no sea la de sustituir las clases de la escuela, pueden ayudar a su hijo/a a integrar ese aprendizaje de forma adecuada en el día a día familiar, animándolo/a así a aprender.

Les aconsejamos que **estructuren el día** juntos; es preferible que se levanten a la hora habitual y que se reúnan respetando los horarios establecidos para las comidas. Además conviene separar de forma clara la fase de aprendizaje de la del tiempo libre, así que una vez de cierta hora no se debería trabajar más para la escuela. Se trata de evitar que la familia sufra un estado de estrés escolar permanente.

La mayoría de sus hijos va a necesitar su ayuda para repartir **la cantidad de tareas escolares** correspondientes a toda la semana en porciones más manejables. Tendrán que apoyarlos a que empiecen con las tareas en el horario acordado sin tener que esperar a que llegue el momento idóneo o a que tengan ganas de ponerse a trabajar. Las **pausas** son de gran relevancia, ya que el poder de concentración disminuye después de 15-30 minutos.

Como ocurre cuando hacen los deberes, ustedes pueden **ofrecer su ayuda** si no entienden alguna tarea o no saben cómo seguir. Asegúrense de que su hijo/a emplea los canales de comunicación establecidos para seguir en contacto con los profesores/as y sus compañeros/as.

Es importante que su hijo/a disponga de un **lugar acogedor para la realización de las tareas escolares** donde **no esté expuesto a distracciones**.

### Cómo motivar a su hijo a estudiar en casa

Expliquen a su hijo que los contenidos de las tareas enviadas por la escuela son importantes y **muestren interés tanto en los ejercicios** como en el **progreso** de su hijo/a.

Si su hijo/a se resiste a estudiar o si trata de posponer el trabajo, hablen con él/ella- a veces ayuda empezar con una tarea que no le resulte muy difícil a su hijo/a. Con frecuencia el/la niño/a muestra una aptitud negativa cuando piensa que no podrá realizar la tarea con éxito o en el tiempo establecido. En se caso, es aconsejable fijar **pequeñas metas más alcanzables**.

Animen a su hijo/a a que por lo menos intente resolver la tarea; muestren interés y pregúntenle cómo va. Es importante apreciar su esfuerzo y la autonomía que va ganando, independientemente de si tiene éxito o no.

## **Cómo manejar situaciones de conflicto**

En situaciones tan excepcionales como ésta – en la que los miembros de la familia no solo viven en un espacio limitado, sino que tienen que estudiar o trabajar en él durante un tiempo prolongado, la carga emocional puede ser muy alta, dando lugar a sentimientos como el miedo, la preocupación, la tristeza, el aburrimiento o en algunos casos incluso a un sentimiento de ira. No es posible seguir ciertas rutinas y las necesidades individuales pasan a segundo plano. Esta situación puede acarrear enfados y resistencia, tanto en los padres como en los hijos/a, convirtiéndose así en cuna de conflictos. **En ese caso, recomendamos a los padres que tomen las medidas necesarias para que primero se tranquilicen ellos mismos controlando sus sentimientos e impulsos, para pasar después a tranquilizar a su hijo/a.** Es desaconsejable hablar sobre el detonante del conflicto antes de que su hijo se haya calmado. Se recomienda explicarle que no es nada malo que a veces sienta ira pero que es importante que no hiera a nadie o que no dañe ningún objeto. Procuren construir puentes para que a su hijo/a no le resulte difícil pedir perdón o subsanar su error. Piensen asimismo en posibles rituales de reconciliación.

Para evitar conflictos es importante **que de vez en cuando cada miembro de la familia cuente con su propio espacio o tiempo.** Viene bien apartarse y estar a solas. También **puede ayudar realizar tareas que les faciliten mantenerse distraídos.** Lo importante es llevar a cabo actividades divertidas o relajantes, tanto a solas como de manera conjunta.

## **Tengan paciencia**

Esta situación supone un gran desafío para toda la familia. A los niños les faltan la estructura diaria de sus clases, la tutoría de los profesores/as, y también el contacto regular y directo con los ellos/ellas y sus compañeros/as. Muchas veces pecamos en fijar expectativas demasiado altas respecto a lo que podemos conseguir tanto nosotros como nuestros hijos/as. Hablen con su hijo/a sobre aquello que les ayuda como padres a superar una situación así o sobre estrategias para realizar tareas menos apetecibles. Conviene aceptar asismo el hecho de que no todos los días son igual de productivos.

### **Miren con buenos ojos a su hijo/a y a sí mismos**

- ¿Cuándo y bajo qué condiciones funcionan las cosas y cuándo no?
- ¿Qué factores favorecieron los buenos resultados?
- ¿Quién o qué exactamente resultó de ayuda?

## Apoyo adicional

- Si tienen más preguntas sobre cómo crear buenas condiciones para el aprendizaje en casa o cómo motivar a su hijo/a, pueden **llamar o escribir un correo electrónico a la Schulpsychologische Beratungsstelle** (Consejería de Psicología Escolar) de su región:  
<http://kompetenzzentrum-schulpsychologie-bw.de/Lde/Startseite/Schulpsychologie+BW/Schulpsychologische+Beratungsstellen+in+Baden+Wuerttemberg>

En caso de que tengan preguntas respecto a los contenidos de aprendizaje, la selección de materiales de aprendizaje adecuados, de técnicas de estudio o estrategias de aprendizaje, lo mejor es dirigirse directamente a los/las profesores/as de su hijo/a.

- Si tienen preguntas referentes a cuestiones de educación dentro de la familia, les recomendamos el asesoramiento en línea de la bke (Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung):  
[www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de) o [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)

Los datos de contacto del centro de asesoramiento familiar y educativo correspondientes a su ciudad los encuentran bajo: <http://lag-bw.net/beratungsstellen/>

- Para crisis graves, existe la posibilidad de recibir apoyo telefónico:

Para niños/as y jóvenes: [www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html) Tel. 116 111

Para padres: [www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html) Tel. 0800 / 111 0 550

### **Cómo hablar con niños/as sobre la pandemia de COVID-19**

Es imprescindible que ustedes como padres estén bien informados sobre los síntomas del

COVID-19 y las medidas de protección y auxilio. Es especialmente importante que expliquen a su hijo/a cómo puede **protegerse a sí mismo/a y a otras personas ante el virus** - por ejemplo lavándose las manos con frecuencia y manteniendo la distancia física de seguridad con otras personas. Para los más pequeños es difícil tener una idea clara de lo que es un virus. Intenten emplear términos que ya sean conocidos para su hijo/a. Por ejemplo pueden decirle que se trata de una enfermedad nueva para su organismo. Insistan en el hecho de que actualmente se está trabajando por todo en el mundo en la consecución de un medio de protección.

Comuniquen a los/las niños/as la información relevante y verificada de una manera tranquila, serena y adecuada a la edad del/de la niño/a. Escuchen con atención y **pregunten a su hijo/a si quiere saber algo más**. Presten especial atención al consumo de los medios de comunicación de su hijo/a. Lo mejor es que vean juntos el telediario para niños.

En caso de que se dé un desarrollo nuevo y preocupante de la situación, es importante que primero sean ustedes quienes ordenen sus propias ideas y sentimientos. Hablen con otros adultos. En situaciones de estrés, los niños observan especialmente el comportamiento de los adultos. Si **los adultos se muestran serenos y tranquilos** (tanto verbalmente como en su lenguaje corporal), los niños afrontan con mayor facilidad situaciones difíciles, desarrollando estrategias de superación.

**Expliquen a su hijo/a que en situaciones excepcionales de crisis es completamente normal sentir miedo, ira o tristeza**. Tomen en serio las preocupaciones de su hijo y piensen juntos en estrategias que les puedan ayudar a lidiar con dichos sentimientos.