



Programa de Integración Escolar  
Escuela Municipal Villa Alegre, Temuco.



# MANUAL DE APOYO PARA PADRES EN TIEMPOS DE PANDEMIA



La pandemia nos ha alteradoa todos en muchos aspectos. El confinamiento y los cierres de servicios y espacios han generado malestar y disminución en interacciones humanas. Entre ellos, evidentemente los niños y niñas también han sentido las consecuencias de la paralización general a nivel mundial. Por esto, de manera gentil y respetuosa queremos entregarles algunas directrices que consideramos importantes para la comunidad educativa, de manera que exista un mejor trato hacia la infancia, donde se respeten sus diferencias, derechos y valores sin dejar de lado la educación emocional y académica.



# ¿Qué es el Aprendizaje?

...es un cambio en la disposición o conducta del ser humano que persiste pese al tiempo transcurrido y que no puede explicarse por procesos de crecimiento o maduración.



# ¿Cómo Aprendemos?

Por imitación

Por repetición

Por ensayo y error

Por actitud positiva

Por una buena atención y concentración




Por el significado que adquiere para nosotros lo que vamos a aprender

Etc...

## ¿Cuáles son los factores que favorecen el aprendizaje?

- Factores Cognitivos
- Factores Afectivos – Sociales
- Factores Ambientales

# Rutinas y Hábitos previos al Hábito de Estudio

-  Rutina de Sueño
-  Rutina de Alimentación
-  Rutina de Higiene



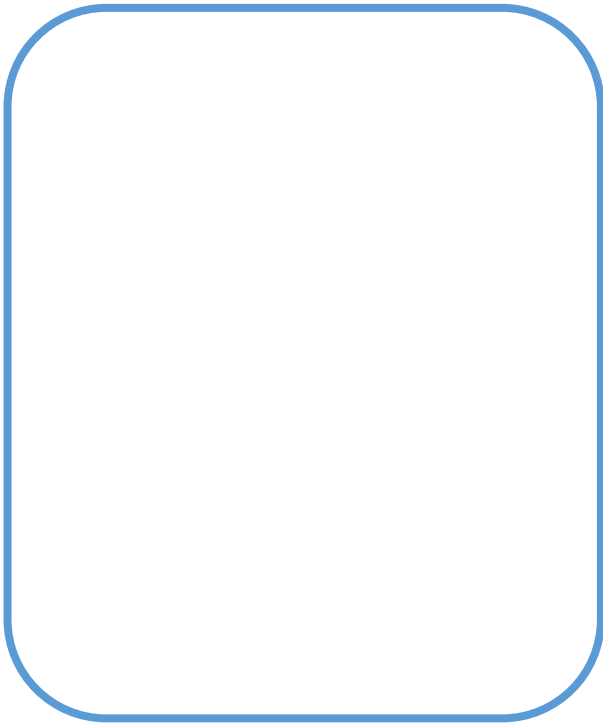
## ¿Qué son los Hábitos de Estudio?

- Es la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales.
- Es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender.

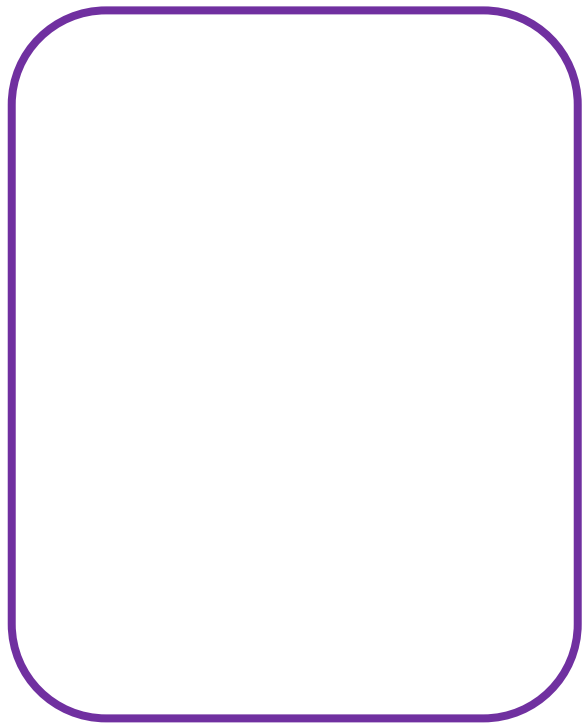


## LUGAR DE ESTUDIO

¿Cómo es el lugar de estudio  
de mis hijos?

A large, empty rounded rectangle with a blue border, intended for drawing or describing the current study area.

¿Qué puedo modificar para  
mejorarlo?

A large, empty rounded rectangle with a purple border, intended for drawing or describing potential improvements to the study area.

A modo de ejemplo....

### **Calendario de responsabilidades**

<b>Actividades</b>	<b>22 jun.</b>	<b>23 jun.</b>	<b>24 jun.</b>	<b>25 jun.</b>	<b>26 jun.</b>	<b>27 jun.</b>	<b>28 jun.</b>
<i>Levantarse</i>	✓						
<i>Vestirse</i>	✓						
<i>Asistir a clases online</i>	✓						
<i>Revisión de Intranet</i>	✓						
<i>Revisión de correo electrónico</i>	✓						
<i>Ver tarea en intranet</i>	✓						
<i>Descarga de Tareas</i>	-						
<i>Realizar tareas a tiempo</i>	-						
<i>Envío de tareas en fecha establecida</i>	-						
<i>Corregir errores en guías y/o actividades</i>	-						
<i>Respetar el horario de sueño 23.45 (máximo)</i>							
<i>Respetar tiempo en pantalla de ocio, no superar más de 3 horas.</i>							

# APOYO SOCIOEMOCIONAL



## 1. Cuide y atienda el bienestar socioemocional de los integrantes de la familia

Las emociones, propias de la naturaleza humana, influyen en las **conductas y expresiones** de una persona, sin embargo, siendo las emociones tan extraordinariamente humanas, pocas personas son capaces de nombrarlas y explicar exactamente cómo se sienten.

Es fundamental hacerlas **conscientes, educarlas y gestionarlas** para relacionarse de mejor manera con los demás, y por sobre todo, logrando el propio bienestar.

En este sentido, es necesario acompañar a los hijos en el proceso de aprendizaje emocional, entendiendo que ellas son una vía de vinculación con los demás desde su mayor intimidad.

Existen señales de que algo sucede, y lo más probable es que esté relacionado con la expresión de emociones como angustia, rabia, frustración, inseguridad, miedo, entre otras:

- Cambios de ánimo
- Modos de relacionarse
- Reacciones frente a los demás o frente a la molestia
- Tiempos y momentos de aislamiento
- Posibles conductas regresivas
- Incontinencia urinaria
- Alteraciones del sueño, alimenticias, entre otras.

Qué mejor que la mamá, el papá o el apoderado responsable repare ante situaciones como esas; ese sólo hecho hará que su hijo se sienta acogido.

### SE SUGIERE:

- **Primero, sea paciente, intente transmitir cariño y seguridad, y sobre todo, contener. Es importante evitar gritarles, regañarlos o ser indiferentes a las señales identificadas.**
- **Luego es fundamental abordar la emoción o la situación que afecta a su hijo; haga preguntas tales como: ¿qué sientes? ¿qué crees que te hace sentir así? ¿qué puedo hacer para ayudarte a resolverlo?**



*Trabajar con otras sus emociones y contenerle requiere de calma y paciencia, de hacer un paso luego del otro, de lo contrario puede tener resultados no deseados.*

*En sentido imaginario, contener a una persona en sus emociones, equivale a socorrer a una persona que se está ahogando; en ese momento no debe enseñarle a nadar, lo que importa es sacarlo de ahí.*



**Es necesario:**

- Recurrir a las redes de apoyo que ofrece el establecimiento y la comunidad.
- Mediar la información que reciben (no sobreexponer a medios de comunicación y las imágenes que allí aparecen), sin tener la televisión/radio encendida durante todo el día.
- Dejar un espacio tranquilo especialmente cuando está haciendo tareas o jugando.
- Conversar con su hijo/a respecto de dudas que tenga sobre la pandemia.
- Procure que su hijo mantenga contacto con las personas que le importan (especialmente los adolescentes necesitan comunicarse con sus pares).
- Acompañe a sus hijos cuando se está vinculando por redes sociales con otras personas, de manera que esté seguro.
- Mantenga contacto con sus familiares y otras personas que le son queridas a través de contacto a distancia.
- Si usted estima negativo el uso de las redes sociales por los más pequeños, proponga medios de comunicación tales como el contacto telefónico, cartas o el correo electrónico, dibujos, entre otros.
- Cuide el tiempo que su hijo pasa frente a las pantallas.

*Además, recuerde que la evaluación, especialmente en contexto de pandemia, está enfocada en conocer el proceso que ha seguido el niño para lograr los aprendizajes y los objetivos esperados y no en el desempeño de una tarea específica, por lo tanto, debe ser para los estudiantes un momento de reflexión individual y de autonomía. Converse con el estudiante sobre los aciertos y errores como oportunidades de aprendizaje, y transmítale tranquilidad respecto al proceso evaluativo*

**Entonces, ¿qué debe tener en cuenta?**

- **Observe a su hijo, sus conductas son señales de lo que siente.**
- **Primero contenga, luego hablen de lo que sienten.**
- **Recurra a las redes de apoyo que ofrece el establecimiento.**
- **Medie la información que reciben los estudiantes; de vez en cuando es bueno apagar el televisor.**
- **Mantengan contacto con familiares y amigos a través de medios seguros.**
- **Cuide el tiempo que su hijo pase frente a las pantallas.**
- **Transmita a su hijo tranquilidad sobre las evaluaciones.**

## 2. Cree una rutina flexible y consistente

- Construya un horario para usted y sus hijos que considere tiempos para estudio, lectura, clases en línea, así como tiempo libre.
- Invítelos a planificar la rutina del día en conjunto, de esta manera la seguirán con mayor responsabilidad y autonomía.
- Converse sobre las actividades que quieren realizar y evalúen su viabilidad en conjunto; es una buena oportunidad para socializar las normas de seguridad y de distanciamiento.
- Intente incluir algún ejercicio en cada día; esto ayuda a abordar el estrés y calmar a los niños con mucha energía.
- Invite a los niños/a a participar en tareas domésticas; asígneles pequeñas responsabilidades como recoger la ropa sucia, mantener su lugar de estudio limpio y ordenado, guardar los juguetes, pasear a la mascota, entre otros, los hará sentirse útiles, capaces y autónomos.
- Antes de una clase o tarea, ayude a los estudiantes a preparar el espacio de trabajo; que tenga sus herramientas de trabajo a disposición, tales como lápiz, cuaderno y libro.

*El estudiante suele permanecer concentrado entre 20 a 30 minutos. Sin embargo, esto puede verse alterado por las condiciones actuales, por lo que podría ser incluso menor tiempo.*

- Planifique las tareas teniendo en cuenta esos tiempos y los descansos; no intente insistir porque se transformará en una situación frustrante para usted y su hijo.
- Considere flexibilizar las rutinas cuando el niño esté emocionalmente más frágil, no tenga disposición para hacer una tarea o ayudar en los quehaceres domésticos.
- Al final de cada día, tómese un minuto para pensar en el día. Idealmente busque un momento y espacio en que se pueda reunir toda la familia. Conversen acerca de alguna situación positiva o divertida que hizo cada uno, de agradecer el apoyo mutuo, entre otros.

*Esto puede ayudar a los niños a sentirse más seguros y, en consecuencia, lograr un mejor comportamiento.*

*Es necesario considerar que a veces hay factores externos que no podemos controlar (no tener conexión internet, no poder conectarse a la clase o descargar el material de trabajo, disponer de un solo aparato con acceso a internet para toda la familia, tener reunión de trabajo a la misma hora de la clase, entre otras situaciones.*

*Suele pasar que los estudiantes se penalizan por estas situaciones, porque atribuyen la responsabilidad a sus padres o a ellos mismos.*

*Explíquelo que este tipo de situaciones son parte de lo que no podemos controlar siempre y trasmita tranquilidad.*

## **Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?**

- **Planifique un horario para usted y sus hijos que considere tiempos para estudio, lectura, clases en línea, así como tiempo libre.**
- **Pregunte a su hijo sobre las actividades que quiere realizar y evalúen si es posible de acuerdo a las normas dictadas por la autoridad.**
- **Incluya alguna actividad física para cada día.**
- **Planifique el tiempo de tareas teniendo en cuenta el tiempo de concentración de su hijo.**
- **Esté atento a los cambios emocionales de su hijo, estos influyen en su disposición para hacer tareas o estudiar.**
- **Explique al estudiante que hay factores que no pueden controlar, lo cual es completamente normal.**

### 3. Recuerde que es un modelo para sus hijos

*Si usted mantiene distancias seguras, hábitos de limpieza como el lavado de mano y trata a los demás con empatía, especialmente a aquellos que están enfermos o en situación de vulnerabilidad, sus hijos y adolescentes aprenderán de usted.*

Lo mismo ocurre con las tareas y el estudio; es importante **modelar rutinas diarias** (que usted le invite y muestre cómo preparar un lugar tranquilo, ordenado, con los materiales a disposición).

Una manera efectiva de modelar es **verbalizar las acciones y el pensamiento**, por ejemplo: “para que no me falte nada mientras esté en mi reunión de trabajo iré a buscar previamente mi agenda, un lápiz, y un vaso de agua por si me da sed; y ¿tú? ¿Qué necesitas para tu clase?”

**Entonces,  
¿qué debo tener en cuenta?**

- **Realice las acciones que quiere ver en su hijo.**
- **Prepare el espacio de estudio en conjunto con su hijo.**



#### 4. Use lenguaje positivo para ver el comportamiento que espera en sus hijos

*Use palabras positivas cuando le diga a su hijo qué hacer; como “Por favor guarda tu ropa en el closet y ordena la cama” (en lugar de “No seas desordenado”).*

Para lograr la repetición de actitudes de colaboración, y un óptimo desempeño académico, es fundamental que:

- **Elogie a su hijo** por algo que ha hecho bien. Puede que no lo demuestre, pero pronto lo verá haciendo eso de nuevo.
- Hablarles le asegura a su hijo que usted nota su buen comportamiento y se preocupa por él.
- Usted refuerce positivamente en el ámbito académico.
- El reforzamiento **debe ser específico**, de lo contrario, tiene un impacto muy bajo en el estudiante. Es mejor decirle al estudiante: “Muy bien, hoy participaste en la clase”, “Hiciste una pregunta interesante”, “Tenías tu lugar de estudio ordenado” “No se te olvidó tener el libro ni el estuche”, en vez de decirle: “Hoy lo hiciste muy bien” (sin dar otra explicación, y decirlo de manera generalizada).
- No basta con preguntar: “¿Qué aprendiste hoy en la clase?” Lo más probable es que el estudiante responda de manera general: “Nada nuevo”. Por esto, es que hay que hacer preguntas **específicas** y que exijan al estudiante revisar su proceso de aprendizaje. Algunos ejemplos: ¿De qué temas hablaron hoy en la clase? ¿Cómo te sentiste en la clase? ¿Me puedes contar que pensaste para llegar a ese resultado? ¿Qué dificultades tienes sobre ese contenido?

##### Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?

- Intente decir “Ordena la cama”, en lugar de “No seas desordenado”.
- Refuerce de manera positiva a los estudiantes a través de comentarios específicos y concretos.
- Hágle preguntas a su hijo luego de su clase o tiempo de estudio.



## 5. Mantenga una comunicación fluida con la escuela

- Esta comunicación debe ser respetuosa, inclusiva, participativa y basada en el diálogo. Empatizamos y recordemos que los docentes también son madres y padres de familia y esta pandemia les está afectando de igual manera.
- Es un momento de interpelar a la bondad, a la solidaridad y a buscar acuerdos que unan voluntades.
- Transmita a su hijo que es completamente normal que se presenten dudas y regístrelas para comunicárselas al docente o socializarlas con otros apoderados si usted no tiene la respuesta.
- Manténgase informado por medio de los canales oficiales y conductos regulares del establecimiento.
- Resulta importante generar redes con otros apoderados y/o conectarse con las directivas de curso para tener información oficial sobre la comunidad escolar.

### **Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?**

- **Manténgase informado por medio de los canales oficiales.**
- **Registre las dudas que le surjan a usted y a su hijo, y comuníquelas al docente la próxima vez que tenga contacto.**
- **Canalice sus dudas o inquietudes por medio de las redes de apoderados.**



# EN CONCLUSIÓN:



# 1

## TRANSMITA CALMA Y ESPERANZA



Cuénteles que muchas personas están trabajando para enfrentar esta situación y que cuando las personas trabajamos juntas podemos resolver problemas y superar grandes dificultades. Explíquele que si todos colaboramos, vamos a poder salir delante de este problema.

Por ejemplo, les puede decir que si todos colaboramos, vamos a poder salir adelante, “nosotros quedándonos en la casa”, “los trabajadores de la salud atendiendo a las personas contagiadas”, “las autoridades del país y de cada comuna tomando decisiones que nos cuiden a todos, etc.”

# 2

## PROTÉJALOS DE MENSAJES CATASTRÓFICOS



No exponga a los niños y niñas a contenidos alarmantes que se exhiben en los medios de comunicación y en las redes sociales. Del mismo modo, ponga atención al tono de las conversaciones que se den en la casa en torno al coronavirus. Sin negar la realidad, Intente dar una visión tranquilizante frente a la información preocupante, mostrando posibles soluciones al problema.

Por ejemplo, les puede decir "Es cierto que éste es un virus muy contagioso, pero si respetamos la cuarentena, hay menos posibilidades de enfermarnos". "En la gran mayoría de personas, este virus no produce una enfermedad grave".



## **3 ACLARE QUE ES UNA SITUACIÓN TRANSITORIA**



Explique a los niños y niñas que esta situación de cuarentena es transitoria y que hay muchas personas tratando de resolver el problema para poder volver a la normalidad. Transmita la importancia de mantener algunas rutinas básicas en el hogar, alternando diferentes actividades como juego, tareas, ejercicios y tiempo de ocio.

Por ejemplo, les puede decir: "Vamos a organizarnos para que todos estemos mejor en este tiempo en que vamos a estar en la casa. Como no son vacaciones e igual tenemos que trabajar o hacer algunas tareas, vamos a tener tiempos para estudiar y otros para jugar y también para conversar un poco más entre nosotros".

## **4 INTENTE COMPRENDER SUS EMOCIONES**



Observe y escuche a las niñas y niños, tratando de entender las emociones que expresan con actitudes y conductas. Ofrezca alternativas de emociones para ayudarlos a identificar las propias. Dígale que las personas sentimos diversas emociones frente a la situación actual, y que todas son válidas. Acompañe sin criticar ni juzgar lo que siente. Genere instancias, aunque sean cortas, de atención plena para los niños y niñas a su cargo. Aunque ellos se desconcentren, cambien de tema o utilicen ejemplos diferentes, sentirán que sus emociones son validadas.

Por ejemplo, les puede decir: "Es natural estar preocupado frente a lo que está pasando, es una situación nueva para todos. Algunos están preocupados por el contagio, otros por no poder salir. También pueden haber momentos en que tengamos menos paciencia o nos enojemos con más facilidad, Cuidarnos y escucharnos entre nosotros es muy importante en este tiempo".

# 5

## FAVOREZCA QUE EXPRESEN SUS IDEAS



Escuche atentamente cuando el niño o la niña comparta con usted sus ideas acerca de lo que está ocurriendo. De esta manera puede comprender cómo está viviendo esta situación. Con este tipo de conversaciones se fomenta, además, el pensamiento crítico, que les permitirá tomar acciones frente al tema. Genere instancias en este sentido para tener diálogo.

Por ejemplo, les puede preguntar: ¿Qué piensas sobre eso?, ¿Qué harías tú en esta situación?, ¿Hay algo que esté preocupando?.

# 6

## AYÚDELES A ENCONTRAR UN SENTIDO A LA SITUACIÓN DE CUARENTENA



Destaque las acciones que hace el niño o niña para cuidarse y cuidar a los demás, como lavarse las manos, el distanciamiento social y mantenerse en su hogar en cuarentena, dándole un significado positivo a éstas. Muestre cómo las personas se han organizado para prevenir el contagio de la enfermedad y las iniciativas solidarias que han surgido en el mundo.

Por ejemplo, les puede decir: "sabes que en algunos edificios donde vive gente mayor, otras personas más jóvenes se ofrecieron a ir a hacer las compras por ellos?" o "En todas partes del mundo las personas se ponen de acuerdo a una hora para aplaudir a los profesionales de la salud que siguen trabajando para cuidarnos a todos".



## **CÚIDESE UD. Y NO SE EXIJA TANTO**



Quienes están al cuidado de niños y niñas están viviendo más presiones que de costumbre. Trabajar, realizar las labores del hogar, cuidar a los niños y ayudarlos con sus quehaceres escolares, puede ser una tarea titánica. No se exija hacer todo perfecto, como si nada distinto estuviera ocurriendo. Estamos viviendo una situación extraordinaria y, por lo tanto, es imposible tener el mismo desempeño que en tiempos normales. Sea compasivo con Ud. mismo y con los demás.

Estamos en una situación compleja que exige mucho esfuerzo, y también flexibilidad y comprensión.



## **¿CUÁNDO CONSULTAR UN ESPECIALISTA DE SALUD MENTAL?**





Si se observa alguno de estos cambios en un niño o niña:

- ✓ Preocupación por el coronavirus que impide hacer actividades como jugar, estudiar o interactuar con otros.
- ✓ Alteraciones en las rutinas de alimentación y sueño, asociado a altos niveles de estrés por esta problemática.
- ✓ Llanto excesivo o emociones intensas relacionadas con el tema, presentes por largos períodos de tiempo que alteran su vida cotidiana.





La pandemia del coronavirus ha  
afectado la vida de todos nosotros y  
especialmente a niños y niñas que son  
más



vulnerables a las crisis. Cada niño y niña  
enfrenta esta situación de una  
manera diferente, sintiendo distintas  
emociones, como sorpresa, ansiedad,  
irritabilidad, desesperanza, rabia  
frustración, confusión: así como también  
motivación,  
empatía, solidaridad, responsabilidad,  
valentía y esperanza.





Es por esto que hemos creado esta guía de apoyo para padres y adultos a cargo de niños, ya que es de vital importancia cuidar las emociones de los niños y niñas al abordar este tema y entregar información que permita manejar esta crisis sin transmitir la idea de un futuro catastrófico. Los niños necesitan adultos tranquilos y afectuosos que sean capaces de mantener la calma y protegerlos psicológicamente.



Recuerde que, en toda esta situación difícil, por grave que sea, siempre existen oportunidades para seguir aprendiendo y avanzar como personas y como sociedad.





Programa de Integración Escolar  
Escuela Municipal Villa Alegre, Temuco.

**ATP y Coordinadora:**

Geraldine Moisan

**Educadoras Diferenciales:**

Maria Emilia Puga

Andrea Peña

Marjorie Inostroza

**Fonoaudiólogo:**

Diego Gallegos

**Terapeuta Ocupacional:**

Paula Iturra

**Psicóloga:**

Nicole Oliva

