

5 Practicas esenciales para el éxito del aprendizaje a distancia

A medida que hacemos la transición de las actividades de enriquecimiento opcionales para el hogar a nuestra nueva plataforma de aprendizaje a distancia, queremos asegurarnos de que nuestras familias estén preparadas para el éxito. Sabemos que este puede ser un momento estresante y queremos darles apoyo adicional. Los cinco elementos esenciales a continuación les pueden ayudar a hacer una transición más fácil tanto para los estudiantes como para los padres. Hemos incluido algunas plantillas y ejemplos de estos elementos esenciales para que les sirva como referencia. Además, compartiremos videos en el canal de YouTube de *Elim Elementary* para que ustedes revisen dichos elementos. Estos recursos no son necesarios, pero recomendamos usarlos. Esperamos que los encuentren útiles para crear un ambiente de aprendizaje estructurado en casa. Si tiene alguna pregunta, no dude en enviar un correo electrónico al personal de nuestro equipo de apoyo a la conducta.

Analista del comportamiento	Katy Handley	KHandley@hilmar.k12.ca.us
Consejera de la primaria	Jenni Robinson	JRobinson@hilmar.k12.ca.us
Lider del PBIS de Elim	Lisa Victoria	LVictoria@hilmar.k12.ca.us



Maximizar la estructura

La mayoría de los estudiantes triunfan cuando tienen rutinas y un sistema estructurado. Las escuelas establecen rutina específicas para que los estudiantes las sigan durante la jornada escolar. La escuelas con frecuencia publican dichos horarios en las aulas de clase y las consultan a diario.

Cuando las escuelas no están en sesión, los estudiantes pueden tener rutinas menos predecibles, lo cual puede incrementar su nivel de ansiedad y los conlleva a tener comportamientos desafiantes. Para reducir los problemas de comportamiento, las familias y los cuidadores pueden imitar las rutinas de la escuela y establecer horarios para prender, ejercitarse y jugar. Entre más consistencia haya entre las rutinas y los horarios, más fácil será ayudar a su buen comportamiento y prevenir los comportamientos desafiantes en casa.

Ejemplo del horario diario	
Rutina matutina- <i>Comer el desayuno, vestirse, tender la cama.</i>	
Alistarse para aprender- <i>Revisar el horario matutino y las expectativas</i> <i>Revisión (¿Cómo estás hoy? ¿Tienes alguna pregunta?)</i>	
Ejercicios matutinos	
Académico <i>Consulta los materiales/recursos que te dio el/la maestro/a.</i>	
Snack	
Académico <i>Consulta los materiales/recursos que te dio el/la maestro/a.</i>	
Tiempo para ser creativos o de aprendizaje socio-emocional	
Almuerzo	
<u>Primero</u> los deberes de la casa, <u>después</u> tiempo libre	
Académico <i>Consulta los materiales/recursos que te dio el/la maestro/a.</i>	
Conexión social	
Rutina para ir a la cama <i>Bañarse, lavarse los dientes, ir a la cama.</i>	

***Diríjase a la página titulada “participación de los estudiantes” para obtener una lista de ideas para ejercicios de movimiento, espacio creativo, aprendizaje socio-emocional, deberes de la casa y la conexión social.

¡Planea tu horario diario!

[illegible]

Participación de los estudiantes

En los primeros grados, desde el punto de vista de desarrollo, no es apropiado esperar que un estudiante participe en tareas académicas durante largos períodos de tiempo. Cuando planifiquen las tareas académicas en casa, recomendamos dar periodos de descanso. Puede incluir actividades preferidas después de tareas académicas, para motivar a su hijo/a realizar su trabajo. A continuación, damos algunas sugerencias sobre cuánto tiempo debe dedicar en actividades académicas y algunas actividades opcionales extracurriculares.

Tiempo sugerido para actividades académicas

Grado	Tiempo empleado en tareas académicas por cada día	Duración recomendada de enfoque y atención
TK	20 a 45 minutos	5 minutos
K	30 a 60 minutos	10 minutos
1º - 2º	45 a 90 minutos	15 minutos
3º	75 a 100 minutos	20 minutos
4º - 5º	90 a 120 minutos	20 minutos
6º - 8º	Clase: 15 a 30 minutos Total: 90 a 180 minutos	Un área o clase
9º - 12º	Clase: 20 to 45 minutes Total: 120 to 270 minutes	Un área o clase

***Los periodos de tiempo pueden variar dependiendo del estudiante

Tiempo para actividades opcionales extracurriculares

Actividades físicas	Actividades creativas	Aprendizaje socio-emocional	Tareas del hogar	Conexión social
• Paseo familiar • Pasear al perro • Estirar o hacer yoga • Monta tu bicicleta o scooter • Salir a correr • Baile • Paseo por la naturaleza • KidsActivities • GoNoodle • Cosmic Kids Yoga	• Legos • Dibujo • Manualidades • Tocar un instrumento musical • <i>Playdough</i> • Arena moldeable • Escritura con tiza • Construir un castillo de cajas • Cocinar u hornear • Crear un video divertido de <i>TikTok</i>	• Escuchar música relajante • Concentración en la respiración profunda • Completar una actividad de aprendizaje socio-emocional en el sitio web de la escuela • Iniciar un diario • Leer un libro divertido • Meditar	• Ayuda con las tareas apropiadas para la edad ◦ Poner platos en el fregadero ◦ Lavar los trastes ◦ Vaciar el lavaplatos ◦ Limpiar las mesas ◦ Limpiar manijas de las puertas ◦ Guardar los juguetes • Ayuda con la jardinería o el corte de césped • Cuidar las mascotas • Cargar todos los dispositivos	• Jugar cartas o un juego de mesa • Jugar con los hermanos • Leer una historia a un hermano o a toda tu familia. • Ver una película en familia • Llamar por video a un miembro de la familia para hacer una actividad artística juntos • Haz un baile virtual o sesión de música • Crear un video de <i>TikTok</i> con tu familia

Creando expectativas y reglas

En la escuela, tenemos una tabla con nuestras expectativas de comportamiento, incluyendo una descripción de cómo deben ser estas en cada entorno. Esta tabla la llamamos *matriz de comportamiento*. Las expectativas se publican en nuestras aulas para que los profesores las revisen regularmente con los estudiantes.

Hemos transferido estas reglas para su uso en casa. Hemos desarrollado una matriz de comportamiento como ejemplo y hemos proporcionado una plantilla en blanco si prefieren hacer una propia. Planifique una reunión familiar para hablar sobre cómo debe ser el comportamiento de su hijo/a para que sea respetuoso, seguro y responsable cuando esté en casa, en aprendizaje a distancia o aprendiendo de forma independiente.

Matriz de comportamiento para el aprendizaje a distancia (ejemplo)

	Aprendizaje en línea	Aprendizaje independiente	En casa
Respeto	• Usa palabras y gestos amables • Escucha atentamente a tus compañeros de clase o al profesor cuando hablen.	• Enfócate en ti mismo y en tu tarea. • Ayuda a tus hermanos cuando pregunten. • Sigue las instrucciones la primera vez.	• Sé amable con los demás. • Ayuda a tus hermanos si necesitan ayuda.
Seguridad	• Respira profundamente o usa otra estrategia cuando te sientas frustrado. • Mantén bebidas abiertas lejos de los dispositivos electrónicos • Permanece en sitios web apropiados	• Respira profundamente o usa otra estrategia cuando te sientas frustrado. • Usa el material escolar apropiadamente.	• Mantén tus manos y pies para ti mismo. • Mantente saludable (come, duerme y mantente activo) • Sigue la orden de estar en casa y mantente a 6 pies de distancia de las personas. • Lávate las manos regularmente.
Responsabilidad	• Haz tu mejor trabajo • Entrega tu trabajo cuando tu profesor te lo pida. • Encuentra un espacio de trabajo tranquilo • Permanece en la aplicación o sitio web designado • Inténtalo tú primero. Pide ayuda cuando la necesites.	• Haz tu mejor trabajo • Entrega tu trabajo cuando tu profesor te lo pida. • Encuentra un espacio de trabajo tranquilo • Mantén tus materiales organizados • Inténtalo tú primero. Pide ayuda cuando la necesites.	• Recoge la basura • Ayuda a mantener tu casa limpia

Matriz de comportamiento para el aprendizaje a distancia (Plantilla)

¿Dónde? →			
Expectativas ↓			
	← Lista de comportamientos a cumplir →		
Respeto			
Seguridad			
Responsabilidad			

Respondiendo a comportamientos

Una vez se han establecido las expectativas, es hora de establecer un sistema de recompensas. Un sistema de recompensas puede ser ayuda para fomentar los comportamientos apropiados y es probable que se involucren en estos comportamientos. Igualmente, tiene que planear como responderá a comportamientos problemáticos. ¡A continuación encontrará algunos consejos!.

Respondiendo al comportamiento apropiado

Elogios o felicitaciones específicas hacia una tarea o comportamiento

- “Me gusta cuando te concentras en la lectura.”
- “Qué buen trabajo hiciste con esos problemas, a pesar que se estaban difíciles.”
- “Me gusta que hayas ayudado a tu hermano con su tareas.”

Privilegios por buen comportamiento o por completar los trabajos

- Ver un programa de TV después de terminar una tarea de matemáticas.
- 15 minutos de tiempo libre después de terminar la lectura.
- Darle su snack favorito después de haber trabajado en un proyectos con sus hermanos.



Use un **sistema de puntos de recompensas**

- El niño o la niña gana puntos por tener comportamientos específicos o completar una tarea en particular. Los puntos pueden ser intercambiados por sus objetos favoritos, por actividades o privilegios.
- Use una gráfica para llevar monitorear los puntos, tablero de fichas, tarro de canicas, etc.

Para más ideas sobre los sistemas de recompensas por puntos y los tableros de fichas, use los hipervínculos para recursos en la página web del distrito.

Respondiendo al comportamiento inapropiado

Use un **tono de voz neutro** cuando hable sobre el comportamiento

Recuérdale la clase de comportamiento que usted quiere ver

- “He notado que tu ...”
- “En este momento ... , espero que tu ...”
- “¿Qué se espera que hagas ahora?”

“Primero debes hacer ____ después puedes tener/hacer ____”

Ignorar Activamente

- No prestar atención a su hijo/a que se esté comportando mal.
- Reprender o prestar atención mientras el niño/a no se comporta bien puede terminar en un comportamiento gratificante.
- Retire brevemente la atención, evite discutir o reprender, asegúrese de que su comportamiento no consiga un premio material o una actividad mientras usted los está ignorando.
- Darles mucha atención cuando ya no se comporten mal.

Consecuencias

- Tome un descanso en un lugar diferente de la casa, siga adelante con la instrucción inicial.
- Quite el objeto favorito hasta que siga las instrucciones.
- Practique los comportamientos deseados una vez se hayan calmado.
- Consecuencias **naturales**
 - Romper un juguete a propósito = tiene que tener un juguete roto que no sea reemplazado.
 - No usar un abrigo en la lluvia = mojarse y tener frio.
- Consecuencias **lógicas**
 - No comer los vegetales = no hay postre
 - Buscar sitios web inapropiados en el iPad = pierde la hora del uso de iPad durante una semana.

