Consejos durante la cuarentena

Para padres y familias

RIDE Rhode Island Department of Education

La Academia Americana de Pediatría ofrece los siguientes tips para hacer un uso productivo de los medios de comunicación durante la cuarentena

RIDE Rhode Island Department of Education

1. Delinea un plan

Habla con tus hijos sobre cómo estructurar el día, cómo pueden manejar el estrés y cuándo van a hacer descansos del teletrabajo y homeschooling para relajarse y conectar entre todos.

RIDE Rhode Island Department of Education

2. Comunícate con las maestras

Comunícate con las maestras para ver qué actividades educativas online y offline pueden hacer tus niños.

Los distritos escolares seguramente van a ayudar a que las familias de bajos recursos puedan conectarse a internet y van a ofrecer dispositivos electrónicos para ellos.

RIDE Rhode Island Department of Education

3. Para niños de pre-escolar

Algunas buenas opciones de recursos pueden encontrarse en PBS Kids (https://www.pbs.org/parents), que está enviando un newsletter diario con actividades.

4. ¡Dale un buen uso a social media!

Chequea cómo están tus vecinos, tus amigos y tus seres queridos.

Si las escuelas están cerradas, fíjate si de algún modo puedes ayudar a niños que necesitan comida o acceso a Internet para poder seguir aprendiendo.

RIDE Rhode Island Department of Education

5. Usa los medios para conectar socialmente

El distanciamiento social puede resultar aislante.

Si los niños están extrañando sus amigos de la escuela o a otros miembros de la familia, prueba hacer video chats o usar social media para estar en contacto.

6. Sé selectivo con lo que los niños miren en los medios.

Usa fuentes confiables para encontrar contenido positivo como Common Sense Media, que compiló un montón de ideas de para familias que están transitando la cuarentena.

https://www.commonsensemedia.org/blog/what-to-watch-read-and-play-while-your-kids-are-stuck-indoors

7. Usen los medios juntos

Esta es una buena oportunidad de monitorear qué es lo que tus niños están viendo online y hacer un seguimiento de lo que tus hijos están aprendiendo.

Incluso mirar una película en familia puede ayudar a relajarse mientras aprecian el relato y las enseñanzas que las películas pueden dejar.

8. Los padres que trabajan desde la casa

Los padres que trabajan desde la casa pueden necesitar ajustar las expectativas en este tiempo. Pero tienen también la chance de mostrarles a sus niños parte de su mundo.

Con imaginación puede ser como llevar a tu hijo a tu trabajo pero sin salir de la casa.

9. Podcasts y audiolibros

Podcasts y audiolibros son buenas maneras de mantener la cabeza de los niños ocupadas mientras sus padres están haciendo su trabajo.

10. Encuentra actividades offline

Encuentra actividades offline que ayuden a la familia a relajarse y comunicarse. Si es posible, vayan a caminar, jueguen juegos de mesa, lean juntos, armen fiestas de baile familiares.

Descubre cuáles son las actividades que despiertan más interés en tus niños (¿Patear la pelota? ¿Hornear?) y destina un tiempo para ello.

11. Crea espacio

Crea un espacio en el que todos los miembros de la familia puedan hablar sobre sus preocupaciones.

12. Padres

Sean conscientes de su propio uso de la tecnología. Tus hijos se pueden dar cuenta cuando tú estás demasiado absorbido por las noticias o las redes sociales y cuando esto te estresa.

Tómate un descanso para proteger tu propia salud mental.

13. Los límites son todavía importantes

Como la duración del distanciamiento social es todavía incierto, trata de atenerte a rutinas.

Asegúrate de que el uso de la tecnología no te quite horas de sueño, de actividad física, de lectura, de tu tiempo de relajación o de conexión familiar.

RIDE Rhode Island Department of Education

14. Haz un plan acerca

Haz un plan acerca de cuánto tiempo los niños pueden usar video games online con amigos, y dónde sus aparatos electrónicos van a quedar cargando durante la noche.

Desafía a los niños para que practiquen “auto control tecnológico” y que ellos mismos apaguen la TV, las tabletas o los video games antes de que sus padres se lo recuerden.

15. Actividades

Considera qué actividades disfrutan más tu familia.

Luego, ayuda a otras familias, compartiéndoles ideas.

15 tips para tener a los niños ocupados en casa

https://www.aap.org/en-us/Pages/Default.aspx

RIDE Rhode Island Department of Education