

► ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a?

APRENDIENDO EN CASA



Cómo crear un horario

- Asegúrese que tenga actividades cortas
 - Pida la opinión de su hijo/a
- Escríbalo y póngalo en un lugar visible
 - Incluya descansos frecuentes



Asigne un lugar para trabajar

- Ofrezca opciones de asientos
- Limpie bien el lugar, evite juguetes
- Organice los materiales necesarios
 - Reduzca el ruido, puede distraer
 - Toque música instrumental
- Revise de forma periódica el progreso de su hijo/a



Limite el acceso a los medios de comunicación

- Controle el acceso cuando esté estudiando
- Revise el uso de medios de su hijo/a



Apoye la salud mental de su hijo/a

- Infórmese sobre el COVID-19
- Responda con calma y honestidad
- Hable de acuerdo a la edad de su hijo/a
 - Limite el acceso a los medios de comunicación

Trace metas y proponga incentivos

- Trace metas a corto y largo plazo
- Incluya a su hijo/a, que sean metas realistas
 - Monitoree el progreso (formal o informal)
- Vea que sus incentivos sean apropiados; no