



## Preparándose para el éxito en casa: Usando las estructuras de Ci3T para facilitar ambientes de aprendizaje continuo que sean positivos y productivos durante la crisis COVID-19

### Un vistazo de cerca: Fijar y enseñar expectativas

Las estructuras y la predictibilidad pueden ayudar a que los niños/as y jóvenes tengan un sentido de seguridad (¡y los adultos también!). Junto con el horario de entre semana de su familia (¡y hasta el del fin de semana!), el próximo paso es pensar en lo que su niño/a necesita saber para participar exitosamente en las actividades a través del día. Sugerimos que creen una matriz de expectativas para su niño/a (de edad escolar primaria, intermedia o secundaria) para que use como un recordatorio visual.

Usted habrá visto matrices de expectativas similares en la escuela de su niño/a que definen las expectativas para los lugares claves en la escuela como: la clase, los pasillos, la cafetería, y otros lugares. Estas expectativas (e.g., sé respetuoso, sé responsable, da tu mejor esfuerzo) son acompañadas por comportamientos específicos de cómo se ven en cada ambiente.

Por ejemplo, quedarse en su asiento mientras come sería un comportamiento listado en el lugar de la cafetería de escuela. Creando y aclarando expectativas similares en casa (comer sus comidas principales en la cocina) provee beneficios múltiples. Tomarse el tiempo para hablar sobre lo que uno espera en la situación corriente permite a que las familias lleguen a un acuerdo sobre lo que se espera y para que los niños/as también contribuyan sus ideas. Las expectativas claras y bien escritas ayudan a que los niños/as sean independientes a través del día. Además, teniendo expectativas que estén claramente escritas para un nuevo horario ayudan a mantener un poco de la continuidad para los niños/as y jóvenes en tiempos impredecibles.

Para crear su propia matriz de expectativas, considere seguir estos pasos:

**Paso 1:** Para fijar sus expectativas, considere los ambientes o actividades de su niño/a durante el día y lístelas en la segunda fila de la tabla. Los ambientes son los lugares en donde su niño/a pasara el tiempo. Las actividades son lo que su niño/a hará durante el día o regularmente. Use su horario para identificar los ambiente o actividades.

**Paso 2:** Use las 3 expectativas en el ejemplo (sé responsable, sé respetuoso, dá tu mayor esfuerzo), use las de la escuela de su niño/a o cree sus propias.

**Paso 3:** Agregue comportamientos específicos que su familia este de acuerdo con que sean importantes para una experiencia exitosa en cada ambiente o actividad. Manténgalas breves y de positivas para asegurar de que todos/as las interpreten de la misma manera.



**Paso 4:** Considere maneras de enseñar las expectativas. Para los niños/as menores, sus familia pueden actuar los ejemplos y no-ejemplos de los comportamientos. Esto puede ser actuando como se ve mantener limpia el área donde uno come—¡y como se ve cuando no! Para los estudiantes de escuela intermedia y secundaria le podría hacer unas pocas preguntas sólo para asegurarse que todos estén en de acuerdo.

**Paso 5:** Ponga una copia de la matriz en su casa o comparta una copia electrónica para que pueda ser accedida y vista por todos los miembros, en cada ambiente.

**Paso 6:** Use la matriz para dar precolecciones y elogios de comportamiento específico.

La *precorrección* es una estrategia para asegurarse de que su niño/as sepa qué esperar antes de que comience una actividad. Por ejemplo, “Por favor recuerde ser responsable durante el almuerzo lavándose las manos, quedándose en un lugar hasta que termine, y limpiando el área cuando termine de comer.” Usando la precolección le recuerda a su niño/a las expectativas para que puedan cumplirlas exitosamente.

El *elogio de comportamientos específicos* se usa después de que su niño/a cumpla con las expectativas. Por ejemplo, “Me dí cuenta que te lavaste las manos por 20 segundos antes de almorzar. Eso te mantendrá sano.” “Gracias por quedarte en la mesa para almorzar. Eso me ayudó cuando estaba en una llamada de trabajo.” o “aprecio la forma que limpiaste la mesa después de almorzar.”

Recursos adicionales para usar esta estrategia y otras se encuentran en <http://www.ci3t.org/>

Estas sirven como ejemplos de matrices de expectativas para la casa para apoyar el distanciamiento social y usando la tecnología para aprender (telelearning). Este documento debe ser adaptado para cada familia para cumplir con sus necesidades.



**Ejemplo de matriz de expectativas para niños/as escuela primaria para la casa**

Expectativas	LUGARES O ACTIVIDADES						
	Rutina de mañana	Tiempo afuera/ de ejercicio	Tiempo de recreacion y ocio	Instruccion academica	Hora de las comidas	Tiempo de tecnologia	Hora de ir a dormir
Sé respetuoso	Lávate las manos cuando te despiertas Muévete en silencio por la casa Esuche y da tu atención a los miembros de la familia	Mantén a una distancia segura de otros mientras juegas Espera a que otros terminen con el equipo antes de usarlo Limpia el equipo después de cada uso	Tome turnos con los espacios y juguetes disponibles en la casa Use palabras bondadosas Use voz baja cuando otros miembros de la familia están aprendiendo o trabajando	Sigue las instrucciones y el horario de nuestra familia Use materiales de aprendizaje como de acuerdo a las instrucciones de tus maestros o padres Limpia los materiales después de usarlos Remueve las distracciones	Mantén limpio el área donde se come Mantén tus manos y tus pies en tu espacio Mantén una distancia segura de otros mientras comen	Tome turnos con la tecnología Use una voz silenciosa cuando los otros miembros de la familia estén aprendiendo o trabajando en línea Limpia las superficies después de cada uso, con supervisión de un adulto	Use una voz baja si los otros ya están durmiendo Déle su espacio a los otros que se están alistando para la cama
Sé responsable	Limpia tu área una vez que te despiertes Sál de la cama de acuerdo al horario Déntese espacio con los otros	Pregúnta a un adulto si es Seguro usar el equipo Limpia el equipo antes de cada uso Quédate en tu jardín Lavate las manos apenas entres de afuera	Limpia los ítems antes de usarlos Mantén una distancia segura de los demás Avisa a un adulto si ves algo que no es seguro	Limpia los materiales antes de cada uso Usa materiales con cuidado Mantén una distancia segura de los demás a medida que trabajas y aprendes	Lávate las manos antes y después de comer Quédate en un lugar cuando comes Limpia tu área cuando termines	Limpia las superficies con un adulto antes de usarlas Accede solo páginas y aplicaciones permitidas Cierra sus secciones en los aparatos cuando termine	Lávate las manos antes de ir a la cama Limpia tu área antes de ir a la cama Vé a la cama a hora
Da tu mayor esfuerzo	Sigue todos los pasos de tus rutinas de la mañana Use palabras bondadosas con los de tu alrededor Respete el espacio de los demás	Mantén las manos y pies en tu espacio Se activo Elije una actividad saludable y segura	Pregunta antes usar algo que pertenece a los demás Mantén un espacio organizado Participe en las actividades aprobadas	Participe plenamente en la actividad Pide ayuda cuando la necesitas Trabaje y complete las actividades asignadas	Usa los modales en la mesa Use un nivel de voz apropiada Comuníquese con los otros desde una distancia segura	Tome cuidados apropiados de su aparato Use aparatos durante los tiempos designados Piense sobre que aparato quiere usar antes de que empiece su turno	Sigue todos los pasos de tus rutinas a la hora de dormir Use un nivel de voz silencioso Respete la privacidad de otros Respete el espacio de otros



**Ejemplo de matriz de expectativas para niños/as de escuela media para la casa**

Expectativas	LUGARES o ACTIVIDADES						
	Rutina de mañana	Tiempo afuera/ de ejercicio	Tiempo de recreación y ocio	Instrucción académica	Hora de las comidas	Tiempo de tecnología	Hora de ir a dormir
Sé respetuoso	Mantén un nivel apropiado de voz Dé a los otros espacio y privacidad Comparte el baño con otros	Cuida el espacio y el equipo Sigue las reglas durante juegos o actividades os o actividades Limpia el equipo después de usarlo	Mantén una distancia segura cuando comparte espacios con otros Mantén una voz baja alrededor de los que están trabajando o aprendiendo Limpia los items después de cada uso	Use el aparato durante los tiempos designados Maneje los aparatos apropiadamente Limpie los aparatos después de cada uso	Use sus modales Participe en conversaciones amables Haga elecciones saludables	Mantenga un nivel de ruido apropiado cuando otros están trabajando o aprendiendo Mantengase involucrado en tu tarea Limpie los materiales después de cada uso	Use una voz silenciosa Dé a otros su espacio Sigue la rutina para la hora de ir a la cama
Sé responsable	Despierta cada día en un horario regular Practica la higiene diaria (lavarse las manos, banarse, lavarse los dientes, etc.) Mantén tu área limpia	Limpia el equipo o el área antes de usarla Mantente a una distancia segura de los demás Quedate en el área designada	Limpie los items antes de usarlos Mantenga una distancia segura de los demás Mantén los items y los espacios limpios y organizados	Limpie el aparato antes de usarlo Accede solo páginas y aplicaciones permitidas Mantén una distancia segura de los demás cuando usa el aparato Cierra la sesión en los aparatos cuando termines	Lava tus manos antes o después de comer Ofrece ayuda para poner la mesa y preparar las comidas Mantén tu área limpia	Limpia los materiales antes de cada uso Sigue el horario Mantén una distancia segura de los demás Remueve las distracciones	Practica la Buena higiene Ve a dormir a hora Mantén tu área limpia
Da tu mayor esfuerzo	Sigue todos los pasos de tu rutina de mañana Revisa el plan para las actividades del día Saluda los otros desde una distancia segura	Elije actividades físicas sin contacto Mantén una actitud positiva Use el equipo de una manera segura	Participa activamente en la actividad que usted eligió Comparte algo positivo	Mantén los aparatos actualizados y cargados Participe en cosas divertidas, de ayuda, o en cosas positivas con otros Use las redes sociales para conectarse con amigos de una manera segura	Comparte algo interesante sobre tu día durante las comidas familiares Se bueno con los otros Quédate en un lugar mientras comes	Controla tu progreso a medida que terminas las tareas Pide ayuda amablemente cuando la necesites Enfócate en tu tarea asignada	Sigue los horarios de para ir a la cama Asegúrate de que todas las actividades del día se hayan recogido



**Ejemplo de matriz de expectativas para niños/as de escuela secundaria para la casa**

Expectativas	LUGARES o ACTIVIDADES						
	Rutina de mañana	Tiempo afuera/ de ejercicio	Tiempo de recreación y ocio	Instrucción académica	Hora de las comidas	Tiempo de tecnología	Hora de ir a dormir
Sé respetuoso	Manten un nivel de ruido apropiado mientras te prepares  De privacidad y espacio apropiado a otros  Sea considerado del tiempo en el baño	Cuide el espacio y el equipo  Manten una distancia segura de los otros  Limpe el equipo despues de cada uso	Mantenga distancia apropiada cuando esta con otros  Mantenga un nivel de ruido apropiado cuando otros esten trabajando o aprendiendo  Limpie los ítems después de cada uso	Use los aparatos durante el tiempo designado  Guarde los aparatos cuando termine  Comparta la tecnología con otros  Limpie los aparatos despues de cada uso	Use sus modales  Mantenga conversaciones amables  Haga elecciones saludables	Remueva las distracciones antes de que empiece a trabajar  Mantenga los niveles de ruido bajos  Enfoquese en su area asignada	Use un tono de voz baja  De espacio a los otros  Respete la rutina para ir a la cama de los demas
Sé responsable	Despierte a hora  Practique Buena hygiene  Mantenga su área limpia y ordenada	Limpie su equipo antes de usarlo  Use todo el equipo de una forma segura  Comparte tu ubicacion y sus planes con su familia	Limpie los items antes de usarlos  Cuide los items y los espacios que está usando  Mantenga los espacios communes limpios y organizados	Limpir los aparatos antes de usarlos  Accede solo sitiosy aplicaciones permitias  Limpie las pantallas despues del uso  Cierre su session en los aparatos despues de usarlos	Lavese las manos despues y antes de comer  Ofrezca ayuda para poner la mesa y preparar la comida  Limpie despues de comer	Empiece a tiempo  Tome descansos durante los tiempos permitidos  Complete sus tareas para el día	Practique buena hygiene  Ponga las ropas sucias donde pertenecen  Cieere su session y limpie los aparatos  Ponga su alarma para el dia siguiente
Da tu mayor esfuerzo	Salude a los demás desde una distancia segura  Revisa y planee las actividades del día  Tómese tiempo para evaluar su bienestar	Elije actividades físicas, sin contacto  quédese en las áreas seguras mientras presta atención al espacio de otros  Se educado	Mantenga las conversaciones remotas positivas  Use palabras amables  Participe de una manera activa en lo que elija	Enfóquese en cosas divertidas, positivas y de ayuda para compartir con los demás  Use las redes sociales para conectarse con lo demás de una manera segura  Pregunte a un amigo o un familiar como le va cada día	Busque maneras de ayudar a los demás  Comparta algo interesante sobre su día  Incluye a otros en conversaciones y escuche activamente	Liste metas que sean pequeños y posibles y chequeen frecuentemente su progreso  Reconózcase a si mismo por cumplir sus metas  Comparta sus logros con los demás	Desarrolle una rutina para relajarse antes de la hora dormir  Priorice tener conversaciones de sueno regulares  Desee a los otros buenas noches



**Modelo** Matriz de expectativas para la casa

Expectativas	LUGARES o ACTIVIDADES						