



ci3t.org



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

Referencia: Lane, K. L., Oakes, W. P., Common, E. A., & Buckman, M. M. (2020, March). Setting up for Success at Home: Using Ci3T Structures to Facilitate Positive, Productive, Continuous Learning Opportunities During the COVID-19 Crisis. Ci3T Strategic Leadership Team. www.ci3t.org

Los estudios reportados fueron apoyados por el Institute of Education Sciences, U.S. Department of Education, a través del subsidio de investigación R324N0002 a la University of Kansas. Las opiniones expresadas son de los autores y no representan las del Institute o del U.S. Department of Education.

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

Muchas escuelas en el país han cerrado en respuesta a la enfermedad Coronavirus (COVID-19) para proteger la salud y el bienestar de las comunidades. Docentes y familias al igual se preparan para apoyar una “nueva normalidad” que incluya proveer aprendizaje para niños/as de nuevas maneras, como el aprendizaje en línea para las familias que tienen acceso a internet y otros recursos tecnológicos. Habrá necesidad de oportunidades para aprender que no dependan en acceso a internet, o aparatos electrónicos (e.g., libros, paquetes de tareas, actividades) para las familias que no tienen estos recursos. Ofrecemos cinco sugerencias para familias en esta guía práctica, a medida que se preparan a apoyar a sus niños/as para pasar más tiempo en casa.

1. Planee para la seguridad primero: Fije rutinas

Cuidándose a uno mismo, a sus familias y amigos, puede ayudar a que todos mejoren su habilidad de afrontar el estrés y la incertidumbre del COVID-19. Sabemos que los niño/as son sensibles a lo que está sucediendo a su alrededor y responden de maneras que reflejan a otros en su entorno. Cuando las familias responden con calma, confianza, y de manera proactiva, pueden proveer mayor apoyo para sus niños/as. Esto empieza con planear para la seguridad primero y después desarrollar y practicar nuevos procedimientos hasta que se vuelvan rutinas establecidas.

Para todos, esto empieza creando un ambiente seguro y limpio, siguiendo las recomendaciones de los Departments of Health and Center for Disease and Control ([CDC](#), 2019). Esto puede incluir limpiar y desinfectar su casa, [seguir las recomendaciones para lavarse las manos](#), y desinfectar las superficies que se tocan frecuentemente. Una vez que los procedimientos estén establecidos, es importante que todos sepan cuál es su rol, y las expectativas. Los adultos pueden enseñar, modelar, y practicar con los niños/as medidas preventivas que sean apropiadas (i.e., mas recientes) hasta que sean predecibles y parte de la rutina. Esto incluye lavarse las manos, mantener las manos lejos de la cara, y sanitar las áreas de superficie (incluyendo juguetes y aparatos electrónicos). Otras formas de mantenerse saludable incluyen obtener suficiente nutrición, descanso, ejercicio, y limitar (niños/as menores) o balancear (jóvenes mayores) tiempo de pantalla.

Considere maneras de compartir información que sean apropiadas para la edad, y use recursos para ayudar a que los niños/as entiendan la situación. Tenga discusiones regulares, pero cortas, compartiendo hechos de manera a que su hijo/a entienda. Discusiones prolongadas, sobre-explicar, y la desinformación (e.g., mentirillas, embellecer la realidad) pueden incrementar las ansiedades y preocupaciones. Cuando un niño/a expresa preocupación o emoción es importante validar reconociendo sus sentimientos, demostrando empatía, y luego ir hacia adelante siguiendo los planes del día con calma. Por ejemplo, cuando un niño/a dice que está preocupado por perderse actividades en la escuela, usted podía decir, “Está bien que sientas lo que sientes, para mí tiene sentido que te sientas con miedo y está bien sentirse ansioso. Tus maestros/as y yo también nos preocupamos por esto. Cuando me siento así, hablo con alguien de confianza, hago lo que puedo, y me enfoco en algo que disfruto.”

2. Planear para el éxito: Crear una “nueva normalidad”

Después de crear rutinas para mantener a los miembros de su familia seguros, otra prioridad es establecer una “nueva normalidad” en casa. Un paso que seguir es crear un horario incluyendo los mayores eventos del día. Por ejemplo, despertarse a tiempo, desayunar, bloque de instrucción a la mañana, tiempo para

socializar usando tecnología remota, hora de almorzar, bloque de aprendizaje a la tarde, ejercicio, cena, tiempo libre de recreación y, finalmente hora de ir a la cama.

Creando un horario regular, creamos una estructura predecible para nuestros niños/as y adolescentes. La previsibilidad crea una sensación de seguridad, y ayuda a que los niños/as sepan que esperar cada día. Esto es relevante particularmente en tiempos cuando escuchamos nuevas directivas federales, estatales, y en la comunidad a diario. Los horarios facilitan el sentido de seguridad para nuestros niños/as y son una protección para evitar pasar demasiado tiempo frente a pantallas, limitan el riesgo de perder oportunidades importantes de aprendizaje continuo, y apoyan la participación en actividades positivas y productivas en vez de enfocarse solamente en sus preocupaciones sobre la pandemia.

Las rutinas regulares y predecibles que aseguren horas de sueño adecuadas y el ejercicio, ayudara a que todos los miembros manejen sus ansiedades sobre la situación corriente. También es importante poner límites al acceso a redes sociales y otros medios de noticias. Mientras es importante para las familias y los niños/as discutir información sobre cómo mantenerse seguros durante la pandemia—como la importancia del distanciamiento social (una precaución para evitar enfermarse o esplicar la enfermedad), la cuarentena (separación de gente que se cree que ha sido expuesta a la enfermedad), aislación (separación de aquellos que estén enfermos)—demasiado acceso a información sobre la pandemia puede ser abrumador para los niños/as, jóvenes, e inclusive para los adultos.

3. Establezca y enseñe las expectativas

Después de que haya creado el horario familiar de entre semana para su familia (y a lo mejor también el fin de semana!), el siguiente paso es pensar que es lo que su niño/a necesita saber para participar exitosamente en las actividades durante el día.

Sugerimos que usted cree una matriz de expectativas para sus niños/as de acuerdo a la edad (escuela primaria, media, y superior) para que lo usen 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, la cafetería, y así sucesivamente.

Estas expectativas incluyen comportamientos específicos de como ser respetuoso, ser responsable, y dar el mejor esfuerzo en cada uno de esos lugares (o organizado por las expectativas sociales para la escuela de su hijo/a). Cuando provee este tipo de apoyos positivos de conducta en casa, empiece por determinar 3-5 expectativas en general, que podrán ser las mismas que las de la escuela de su niño/a. Manteniendo las mismas expectativas que en la escuela (e.g., ser respetuoso, ser responsable, da tu mejor esfuerzo) ayudará a que su hijo/a haga conexiones entre la escuela y la casa (e.g., lo que se aprende en la escuela también es útil en casa).

Luego, puede identificar lugares o actividades clave en casa como aquellas en el horario (e.g., rutinas de la mañana, bloques académicos, rutinas para ir a la cama). Para cada una, coopere con su hijo y otros miembros de la familia para pensar en unas pocas expectativas que sean importantes y establecidas de una manera positiva que sean cruciales para el éxito. Por ejemplo, durante el tiempo de estudio podría fijar una expectativa para que los de escuela media y superior remuevan las distracciones (e.g. celulares). En vez de hacer una lista de lo que “no se debe hacer” haga una lista de lo que “se debe hacer.” En vez de decir “no te acerques a los otros” cuando salen a caminar, diga, “manténtete por lo menos a 6 pies de distancia de otros.”

Una vez que las expectativas sean establecidas, el proximo paso es enseñar estas expectativas a su niño/a y explicar por qué son importantes. Por ejemplo, podría explicar, “Estamos estableciendo estas expectativas para mantener a todos en nuestra familia y comunidad seguros. Nos ayuda a que nuestra familia disfrute del tiempo que tenemos juntos hasta que podamos disfrutar la compañía de otros y volver a socializar en persona.” Explíquelo a su niño/a que usted quiere que este sea un tiempo productivo academicamente para estar en buen camino cuando regresen a la escuela.

Le animamos a que ponga una matriz de expectativas como un raccordatorio para toda lo familia sobre lo que se espera. Luego, asegurese de reconocer a su niño/a cuando cumplen las expectativas, diciendoles exactamente lo que hicieron bien (e.g., “Muchas gracias por poner los platos en la lavadora despues del desayuno, aprecio que me aydues a mantener la cocina limpia!”; “Gracias por esperar en la vereda cuando tu pelota fue hacia la calle.”) Resaltando lo positivo tambien le ayudará a darse cuenta de las cosas que su niño/a está haciendo bién y usted se sentirá mucho mejor teniendo más interacciones positivas con su hijo, en vez de señalar las cosas que no hizo (e.g., “Te olviaste de poner los platos en la lavadora.”).

En breve, haciendo que las expectativas estén claras y visibles, enseñando y repasando las expectativas con un tono positivo, y reconociendo cuando su niño/a cumple con estas expectativas, ayudará a crear experiencias positivas, productivas, seguras—y hasta agradables en casa.

4. Use estrategias simples para apoyar a su niño/a en casa

Ahora que ya ha colaborado con su familia para construir un horario y las expectativas, el siguiente paso es aprender sobre herramientas para apoyar a sus niños/as a medida que se mueven durante el dia. Afortunadamente, hay varias estrategias que son efectivas, simples, y prácticas que usted puede aprender fácilmente y usar a través del día (véa [ci3t.org/pl](http://www.ci3t.org/pl)). Le queremos introducir estas cuatro estrategias brevemente:

- a. **Elogio de comportamiento específico:** El elogio de comportamiento específico es simplemente usar palabras para reconocer cuando su niño/a está cumpliendo con las expectativas (e.g., demonstrando las conductas específicas que estén en su matriz de expectativas o comportamientos que uno típicamente espera). Por ejemplo, en vez de decir “Buen trabajo!” un padre o madre puede decir, “Muchas gráciás por poner tu celular en otro lado durante el almuerzo esta tarde” o “Aprecio que vayas a caminar conmigo después del almuerzo.” Esto le ayuda a su niño/a a entender lo que se valora. Idealmente, el elogio de comportamiento específico es dicho inmediatamente y sinceramente (pronto después que el comportamiento ocurra), y a menudo. En vez de elogiar las cosas que su hijo no puede controlar (e.g., ser inteligente o lindo/a), enfóquese en comportamientos que su hijo puede controlar (e.g., esfuerzo). Esta estrategia muy simple funciona para incrementar el tiempo en tareas o otros comportamientos deseables, y disminuir los comportamientos no deseados (e.g., ser disruptivo o discutir).
- b. **La elección:** Ofrecer opciones para elegir a su niño/a es otra estrategia que es simple y efectiva para apoyar a que su niño/a complete sus tareas académicas, quehacaeres, y otros compromisos (e.g., practicar un instrumento musical), pero también ayuda a que su niño/a desarrolle su autonomía y otros comportamientos auto-determinados. Como madre o padre, puede ofrecer elecciones para sus niños/as mas pequeños, como: “¿Te gustaría lavarte los dientes o bañarte primero?” “¿Quiéres hacer FaceTime con abuela ántes o

después del almuerzo?” Para los niños/as mayores, las elecciones incluyen: “¿Preferirías preparar la cena esta noche o mañana de noche?” “¿Te gustaría hacer tus actividades de ciencias o estudios sociales primero?” “¿Quieres jugar Sequence o Monopoly en la noche de juego familiar?” Cree 2 o más opciones. Después, pida a su hijo que decida cuál prefiere y asegúrese de honrar su pedido. La elección es una estrategia proactiva que puede ser usada antes de que los desafíos ocurran. Incorporar elecciones es una manera efectiva de prevenir que los problemas ocurran.

- c. **Precorrección:** la corrección es otra estrategia proactiva que es simple y toma poco tiempo. Basicamente, une vez que sus expectativas sean decididas y puestas en su matriz de expectativas, usted simplemente le recuerda a su hijo lo que le gustaría ver. Para los niños/as menores, usted puede precorregir diciendo, “sólo te recuerdo, que cuando terminemos de comer, vamos a limpiar las superficies de la cocina para mantenernos limpios/as y libres de germen.” Para los niños/as mayores, sería lo mismo: “Hey camarada, sólo te recuerdo que puedes disfrutar tiempo de pantalla hasta la 1 p.m., que es cuando tu maestra va a conectarse con tu grupo de biología en Zoom para repasar tu trabajo.” Para apoyar a los niños con las recomendaciones de distanciamiento social, puede usar la corrección antes de que vayan a caminar o hacer una actividad afuera. Por ejemplo, “Recuerda, si vés a tu amigo puedes decir hola pero mantén una distancia segura entre ustedes.” Cuando vuelvan a casa de un espacio público puede usar la corrección para recordar a los niños/as del procedimiento para lavarse las manos antes de entrar su hogar, “Cuando entremos a la casa la primera parada es el baño para lavarse las manos.”
- d. **La supervisión activa:** La supervisión activa puede ser usada a diferentes horas del día, cuando los niños/as estén haciendo tareas académicas, durante actividades de recreación, e inclusive durante la hora de comer. Después de que las expectativas sean enseñadas y sean bien entendidas, padres y otros adultos se pueden mover por ahí, y observar lo que está pasando, e interactuando con el niño/a. Cuando el niño/a cumple con las expectativas, el padre puede proveer reconocimientos usando el elogio de comportamientos específicos para hacerle saber al niño/a lo que está haciendo bien, y proveer comentarios o redirección en privado cuando los desafíos surgen. La supervisión activa funciona particularmente bien cuando se usa con la corrección. ¡Recuérdale lo que usted quiere ver durante el día, y luego mire alrededor para notar y reconocer!

5. Bienestar Emocional

Durante estos tiempos inciertos, es más importante que nunca pensar en el bienestar emocional de todos. Si su escuela está implementando Ci3T, probablemente ya han adoptado recursos para enseñar habilidades que promuevan el bienestar emocional. Estas pueden incluir objetivos para mejorar la autoconciencia (e.g., identificando y nombrando emociones), la auto-gestión (e.g., controlar los impulsos), tomar decisiones responsables, (e.g., identificar problemas), habilidades sociales y de relacionamiento (e.g., participación social), y conciencia social (e.g., tomar perspectivas; [CASEL](#), 2019).

Así como cuando se conectan las expectativas entre la escuela y la casa, las familias pueden construir sobre las habilidades sociales y emocionales aprendidas en la escuela enseñando, modelando, y reforzando estas habilidades blandas usando lenguaje que ya será familiar para su hijo/a. Puede ser especialmente importante enfocarse en la auto-regulación, la atención plena, y las habilidades de relación

durante este tiempo. Cuando piense en que habilidades tener como objetivo y apoyar, piense en lo que todos deberían saber para tener éxito y qué habilidades serían de apoyo durante momentos más difíciles del día.

Cuando provee estos tipos de apoyos, una forma de promover el bienestar emocional es incorporar la instrucción en las rutinas de todos los días, las actividades, y transiciones para promover la participación de niño/as, el aprendizaje, y la independencia. Usando la instrucción incorporada, las familias pueden aprovechar los eventos que ocurren regularmente para enseñar habilidades importantes convirtiéndolos en momentos de enseñanza. Por ejemplo, podría empezar el día reuniéndose a la mañana con una actividad para repasar las expectativas y el horario del día. Tome provecho de estas actividades que ocurren regularmente para practicar las habilidades y facilitar más oportunidades de práctica.

Usted inclusive puede conectar comportamientos sociales con las habilidades académicas. Por ejemplo, al comienzo del día, cada miembro de la familia pone metas para trabajar y socializar. Esto también puede ser una oportunidad para crear nuevas formas de mantener a su niño/a conectado con la familia y amigos a través de tecnologías remotas. Por ejemplo, “Hoy voy a hacer FaceTime con abuelo y leerle un cuento.” “Voy a dibujar una de las flores que floreció en el patio y mandárla por correo a tía Victoria.” Las familias pueden hablar de progresos y sucesos y continuar los momentos de enseñanza durante el almuerzo a mitad del día, y a través del día.

En los días por delante, estaremos trabajando con nuestros socios de Ci3T para desarrollar recursos adicionales para apoyar a las familias que fomenten ambientes positivos, productivos y seguros durante los días escolares como parte de nuestra “nueva normalidad.” Esperamos que estas cinco estrategias prácticas sean útiles a medida que establece sus nuevas rutinas. Estaremos publicando recursos adicionales como ejemplos de horarios, matrices de expectativas, e ítems para su uso en casa. Por favor visite [ci3t.org](http://www.ci3t.org) para estos otros recursos.