

Consejos Para El Aprendizaje A Distancia

RUTINAS

-Mantener una ubicación constante para hacer todo el trabajo escolar, incluso si es la mesa de la cocina.

-Haga un horario visual diario y revíselo con su hijo todas las mañanas, especialmente al principio, mientras establece una nueva rutina.

* Puedes usar cartulina y un marcador. En la columna de la izquierda, anote la hora y en la columna de la derecha correspondiente, anote la actividad (ver imagen). Programe el recreo y el almuerzo y permita descansos frecuentes pero cortos para moverse, especialmente para los estudiantes más jóvenes.



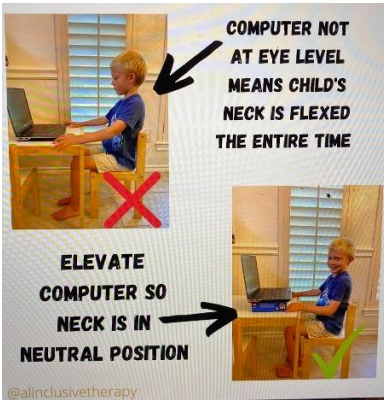
* ejemplos de pausas de movimiento: saltos, flexiones, correr en el lugar, marchar en el lugar. Puede hacer esto durante la duración de una canción conocida como "remar, remar, remar en su bote" o el "ABC".

ASIENTOS

-Hacer que el niño se siente en un asiento proporcionado a su tamaño. Si la silla es demasiado grande, coloque una almohada entre el respaldo y el respaldo del niño (vea la imagen). Querrá que las rodillas de su hijo golpeen el borde de la silla.

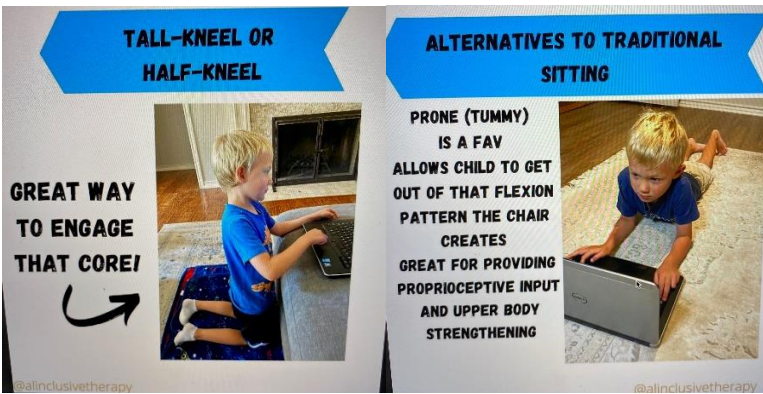


-Asegúrese de que los pies del niño toquen el suelo mientras está sentado y de que sus rodillas estén dobladas en 90 grados. Si no se tocan, coloque un taburete o un libro (s) juntos como un taburete para darle a los pies de su hijo una superficie firme en la que apoyarlos **(ver imagen)**.



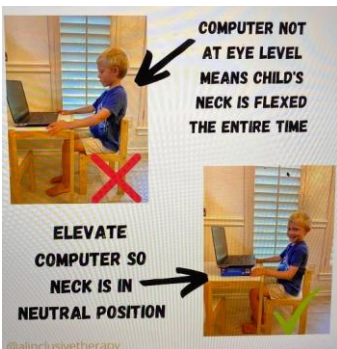
-Asegúrese de que el escritorio esté a la altura de los codos. Nuevamente, use una almohada o cojín para hacer ajustes en la silla que es demasiado grande.

Alternativas a sentarse en un escritorio (ver imágenes): recostarse en el piso apoyado sobre los codos, de rodillas, sentarse en un cojín de puf o una pila de almohadas (esto es especialmente útil para los niños que tienen dificultades para permanecer sentados) .



UBICACIÓN DE LA COMPUTADORA / iPad

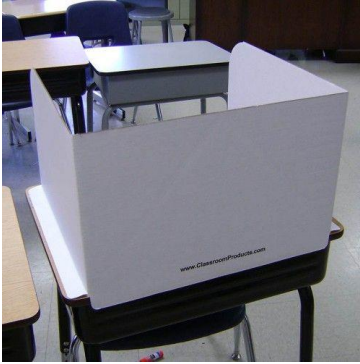
-Asegúrese de que la computadora / iPad / tableta esté al nivel de los ojos. No quieres que el niño mire hacia abajo. Si es demasiado bajo, coloque un libro debajo de la computadora / iPad / tableta para llevarlo al nivel de los ojos (ver imagen).



SUGERENCIAS ADICIONALES

- Enfrentar al estudiante lejos de distracciones o juguetes / objetos / área de juego muy interesantes.
- Encienda la música de fondo si es útil para concentrarse O elimine toda la música / ruido.

-Puede usar cartón para construir una barrera visual (**ver imagen**). También puede utilizar dos carpetas para crear el mismo tipo de barrera.



-Mantenga todos los materiales escolares en un recipiente definido; ejemplo, una vieja caja de zapatos.

-Si un estudiante tiene dificultades para concentrarse y escuchar las instrucciones, puede utilizar un "sistema de recompensa simbólica". En este sistema, el estudiante gana 1 ficha (puede ser una calcomanía o un centavo) por cada tarea completada y luego, cuando obtienen 5 en una fila, intercambian sus calcomanías o 5 centavos y obtienen un juguete, actividad o descanso muy preferido. Puede agrupar el trabajo escolar en grupos de 5 tareas durante el día.

Por último, como terapeuta ocupacional: sugerencias para trabajar con la escritura a mano, que a menudo es una tarea poco preferida.

-Escribir su propio horario diario.

-Escriba lo que quiere hacer durante su tiempo de "recreo" o si completa toda su tarea (recompensa).

-Escribe mensajes de feliz cumpleaños, tarjetas de agradecimiento o tarjetas de te extraño / te amo para enviar por correo o regalar a familiares.

-Escribir una historia sobre su personaje / juguete favorito.

-Ayuda a escribir la lista de la compra familiar.