

Cree una rutina flexible y consistente

Construya un horario para usted y sus hijas que considere tiempos para estudio, lectura, clases en línea, así como tiempo libre. Esto puede ayudar a las niñas a sentirse más seguras y, en consecuencia, lograr un mejor comportamiento.

Invítelas a planificar la rutina del día en conjunto, de esta manera la seguirán con mayor responsabilidad y autonomía. Converse sobre las actividades que quieren realizar y evalúen su viabilidad en conjunto; es una buena oportunidad para socializar las normas de seguridad y de distanciamiento.



Intente incluir algún ejercicio en cada día; esto ayuda a abordar el estrés y calmar a las niñas con mucha energía.

El confinamiento, es una oportunidad para involucrar a las hijas en las tareas domésticas; asígneles pequeñas responsabilidades como recoger la ropa sucia, mantener su lugar de estudio limpio y ordenado, guardar los juguetes, pasear a la mascota, entre otros, los hará sentirse útiles, capaces y autónomas.

Considere flexibilizar las rutinas cuando el niño esté emocionalmente más frágil, no tenga disposición para hacer una tarea o ayudar en los quehaceres domésticos. Es importante la observación para adecuar las rutinas en relación con el estado socioemocional de los hijos.

Se recomienda por las mañanas, o la noche anterior, ayudar a las alumnas a preparar el espacio de trabajo; que tenga sus herramientas de trabajo a disposición, tales como lápiz, cuaderno y libro; hasta que poco a poco esto sea una tarea que logre realizar la alumna de manera autónoma.

Es importante considerar que, en general, las alumnas suelen permanecer concentradas entre 20 a 30 minutos. Sin embargo, esto puede verse alterado por las condiciones actuales, por lo que podría ser incluso menor tiempo. Planifique las tareas teniendo en cuenta esos tiempos y los descansos; no intente insistir porque se transformará en una situación frustrante para usted y su hija.

Otro punto importante, es considerar que a veces hay factores externos que no podemos controlar, lo que podría abrumar a la alumna; por ejemplo, no tener conexión internet y, por lo tanto, no poder conectarse a la clase o descargar el material de trabajo; o tener otras barreras como disponer de un solo aparato con acceso a internet para toda la familia y tener reunión de trabajo a la misma hora de la clase, entre otras situaciones. Suele pasar que las alumnas se penalizan por estas situaciones, porque atribuyen la responsabilidad a sus padres o a ellos mismos. Explíquese que este tipo de situaciones son parte de lo que no podemos controlar siempre y transmita tranquilidad. Al final de cada día, tómese un minuto para pensar en el día. Idealmente busque un momento y espacio en que se pueda reunir toda la familia. Conversen acerca de alguna situación positiva o divertida que hizo cada uno, de agradecer el apoyo mutuo, entre otros.

Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?

- **Planifique un horario para usted y sus hijos que considere tiempos para estudio, lectura, clases en línea, así como tiempo libre.**
- **Pregunte a su hijo sobre las actividades que quiere realizar y evalúen si es posible de acuerdo a las normas dictadas por la autoridad.**
- **Incluya alguna actividad física para cada día.**
- **Planifique el tiempo de tareas teniendo en cuenta el tiempo de concentración de su hijo.**
- **Esté atento a los cambios emocionales de su hijo, estos influyen en su disposición para hacer tareas o estudiar.**
- **Explique al estudiante que hay factores que no pueden controlar, lo cual es completamente normal.**

