



Consejos para ayudar nuestros hijos a hacer los deberes en época de cuarentena

Fuente: Gabinetes Técnicos Interdisciplinarios de Educación Especial
Responsable: Mg. Mónica Gutiérrez –Directora de Gabinetes
Técnicos Interdisciplinarios de Educación

Consejos para Padres

- **Sin prisas.** Uno de los principales errores es pretender hacer los deberes rápidos. Los niños necesitan organización y tranquilidad para hacer las tareas escolares y los padres somos los que, la mayoría de las veces, caemos en el error de sobrecargar a los niños, de transmitir nuestra propia falta de tiempo y de acabar haciendo los ejercicios a horas poco apropiadas y a toda velocidad.
- **Horario.** Lo mejor es plantear un horario concreto, el mismo cada día, para hacer los deberes, así, de esta manera, se crea un hábito. Por ejemplo hacerlos en la mañana. Además, debemos establecerlo a una hora prudente porque es importante respetar las horas de cena, baño y descanso.
- **Lugar de estudio.** Nada de hacer los deberes en cualquier parte, tirados por el suelo o sentados en el sofá. Debemos hacer entender a los niños que, para estudiar y hacer las tareas, es necesario estar frente a una mesa, bien sentados y en un ambiente que facilite la concentración. Lo ideal es que los niños tengan su rincón de estudio en la habitación y siempre hagan ahí sus deberes.



Consejos para Padres

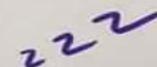
- **Perder los nervios.** Sabemos que, después de una jornada de trabajo o de encierro en estos momentos, el cansancio, la ansiedad y otro tipo de problemas pueden hacer que perder los nervios sea fácil, pero si el momento de hacer los deberes supone acabar siempre discutiendo con los hijos, no estaremos favoreciendo la motivación ni la predisposición a hacer las tareas. Paciencia, al fin y al cabo, nadie nace sabiendo. 5- Ser Flexible. Mantener la calma y dejar fuera el estrés. Debemos ser más flexibles y no pasarnos el día preocupados por lo que hacen, comen, dicen, las horas que duermen, etc. Aunque para los chicos las rutinas son necesarias, no hace falta que en estos momentos se bañen, cenén y se duerman todos los días a la misma hora. Olvídate de las obligaciones y sé un poco más libre.
- **Cronograma:** Hacer un cronograma de las actividades diarias nos ayudara a organizar la rutina y las tareas diarias.



¿Cómo hacemos un cronograma?

HORARIO

cuarentena

- 9:00 ¡Nos levantamos! 
- 10:00 - 11:00 Trabajo COLE 
- 11:00 Merienda (fruta)  
- 12:00 LIMPIEZA 
- 13:00 Comida  
- 14:00 Siesta 
- 15:00 Ocio (manualidad)  
- 16:00 ACTIVIDAD FÍSICA 
- 17:00 Merienda  
- 18:00 Juego libre 
- 19:00 Recoger / cocinar 
- 20:00 Baño 
- 21:00 CENA / SUEÑO 