

COVID-19: Consejos para las familias de los estudiantes de primaria

Las familias de todo el país están lidiando con eventos sin precedentes mientras la nación toma medidas para controlar la propagación y los efectos de la enfermedad del coronavirus (COVID-19). Millones de estudiantes no pueden asistir a la escuela y deben permanecer en sus casas, y las familias se preguntan cómo mantener saludables a sus hijos y ayudarlos a aprender. Aquí tiene algunos consejos de nuestros expertos en educación.

Hable con su hijo

- **Hable con calma.** Su tranquilidad ayudará a su hijo a mantener la calma. Averigüe qué sabe él sobre lo que está sucediendo.
- **Dígale a su hijo la verdad,** pero no le dé información innecesaria que podría aumentar su ansiedad. Dígale que usted siempre tratará de responder sus preguntas. Usted puede buscar datos sobre el COVID-19 en el sitio web de los Centros para el Control de Enfermedades.
- **Escuche los sentimientos** de su hijo. Algunos niños podrían sentir miedo o preocupación. También podrían sentirse decepcionados por la cancelación de actividades. Dígale que está bien sentirse así. Si su hijo no quiere hablar de la situación, no lo obligue.
- **Ayude a su hijo a sentirse en control.** Explíquelo que, al seguir las instrucciones, como lavarse las manos minuciosamente, su familia está tomando medidas para mantenerse seguros a sí mismos y a los demás.



actos de bondad que ocurren en todo el mundo.

- **Reduzca el ruido de fondo.** Los entornos ruidosos pueden generar ansiedad. Apague las televisiones, las radios, etc. mientras no se estén usando. De ser posible, cree un rincón tranquilo y acogedor donde su hijo pueda relajarse.
- **Establezca rutinas.** Contar con una rutina diaria para levantarse, comer, aprender, jugar y dormir ayudará a su hijo a tener un sentido de orden.
- **Busque maneras** de ejercitarse. La actividad física es una gran manera de aliviar el estrés, y también es una estupenda manera de pasar tiempo en familia. Ustedes podrían: organizar un concurso familiar de saltar la cuerda; ejercitarse siguiendo un video de ejercicios; subir y bajar las escaleras 10 veces; poner una canción favorita y bailar; hacer juntos la limpieza primaveral.

Alivie la ansiedad de su hijo

- **Limite el acceso** que su hijo tiene a las noticias.
- **Muéstrele información positiva,** como el creciente número de personas que se están recuperando del virus y los maravillosos

Apoye el aprendizaje en casa

- **Asígnele a su hijo** una responsabilidad diaria que pueda llevar a cabo.
- **Establezca un horario para leer** en familia.
- **Designa un lugar de estudio,** y establezca un tiempo diario para aprender.

- **Limite el tiempo** que su hijo pasa frente a la pantalla con fines creativos.
- **Hágale a su hijo preguntas** abiertas que fomenten el pensamiento: ¿Qué pasaría si las personas no tuvieran manos? ¿Cuántas maneras se te ocurren de hacer que el aprendizaje sea más divertido?
- **Ayude a su hijo a dibujar mapas.** Deje que esconda algo y dibuje un mapa para que usted lo encuentre.
- **Jueguen a juegos de escucha**, como Simón Dice.
- **Dele a su hijo instrucciones** paso a paso. Aumente gradualmente la cantidad de pasos.
- **Separen ropa vieja** para usar como disfraces y representen historias favoritas.
- **Hagan una excursión virtual.** Encontrará miles de viajes gratuitos que puede hacer con su hijo en línea.

Fortalezca las habilidades de lectura

- **Túrnense para leer en voz alta.** Lea usted primero, luego deje que su hijo le lea a usted. Pídale a los niños más grandes que les lean a los más pequeños.
- **Comenten la lectura.** Hablen sobre la trama y los personajes, y la reacción de su hijo hacia ellos.
- **Etiqueten objetos del hogar** con su nombre correspondiente. Dígale a su hijo que deletree las palabras y luego mire la etiqueta para verificar.
- **Rete a su hijo a buscar letras** o palabras en cajas y latas de alimentos o de artículos del hogar. (Por ejemplo, buscar tres letras que comiencen con “ch”).
- **Hagan un libro.** Dígale a su hijo que escriba o le dicte el texto y dibuje las imágenes.

Diviértase con las matemáticas

- **Jueguen a Concentración Matemática.** Escriba un término matemático en una tarjeta y su definición en otra. Repita esto hasta que tenga varios pares. Luego coloque cinco o seis pares de tarjetas boca abajo. Su hijo solo puede dar vuelta dos tarjetas por vez. El objetivo es unir los pares correspondientes al dar vuelta un término matemático y su definición.
- **Jueguen a encontrar el símbolo matemático** que falta. Escriba cuatro ecuaciones, como $4*5 = 20$, $4*5 = 9$, $5*4 = 1$ y $8*2 = 4$. Dígale a su hijo que reemplace cada asterisco con el símbolo correcto. Él deberá determinar si los números deben multiplicarse, sumarse, restarse o dividirse para obtener la respuesta.
- **Jueguen a Guerra Matemática.** Saque todos los comodines y las figuras de un mazo de naipes. Reparta el resto de los naipes: mitad para usted y mitad para su hijo. Para jugar, cada uno debe dar vuelta dos naipes. Sume los de usted, y dígale a su hijo que sume los suyos. El que obtenga el número más alto se lleva los cuatro naipes. Continúen jugando con el resto del mazo. El jugador que tenga más naipes al finalizarlo es el ganador. El juego también funciona si su hijo está aprendiendo las tablas de multiplicar. En lugar de sumar los naipes, multiplíquenlos.

Manténgase conectado

- **Ayude a su hijo** a mantenerse en contacto con sus compañeros de clase, amigos y familiares a través de llamadas telefónicas, video chat o redes sociales.
- **Anime a su hijo** a escribir cartas o hacer dibujos y enviárselos a amigos y familiares.
- **Decoren la entrada** de casa con imágenes y mensajes inspiradores para que vean los vecinos.