

IDEAS PARA PADRES DURANTE EL APRENDIZAJE A DISTANCIA

**Recuerde, estos consejos son sugerencias y pueden modificarse según sus necesidades.*

ANTES DE ZOOM

1. Solicite los materiales/el trabajo necesario para Zoom del maestro para preparar al alumno
2. Ayude al estudiante a crear un agenda con imágenes
3. Dele al niño un bocadillo para comer antes de iniciar sesión
4. Haga que el niño use el baño antes de iniciar sesión
5. Configure una alarma 10 minutos antes de la hora de inicio
6. Repase los botones de encendido y apagado del micrófono y la cámara
7. Brevemente practique la meditación
8. Platique sobre las expectativas de pausas mentales
9. Encuentre un espacio que pueda ofrecer un fondo en blanco o busque un fondo virtual neutral para utilizar
10. Cree un plan para enfrentar cualquier problema técnico encontrado durante el aprendizaje a distancia

DURANTE ZOOM

1. Permita que el estudiante use audífonos para un mejor enfoque
2. Permita que el alumno “oculte la vista de sí mismo” si su propia imagen distrae o molesta
3. Permita que el estudiante apague la cámara cuando no se requiera la participación
4. Proporcione al alumno anteojos de luz azul si experimenta fatiga visual
5. Permita que el estudiante descanse el cerebro, si es necesario
6. Proporcione al alumno una buena iluminación
7. Si es posible, sea accesible para las necesidades de su hijo

DESPUES DE ZOOM

1. Permita que el estudiante obtenga “tiempo libre” para un descanso mental necesario
2. Permita mitigar la experiencia y etiquetar cualquier emoción identificada
3. Discuta qué salió bien/mal y haga las modificaciones apropiadas
4. Proporcione halagos verbales sinceros y anime la participación continua del estudiante

Ideas Rápidas para Descansar la mente

- Estiramiento
- Saltar
- Bailar y ser juguetón
- Haga nada por 2 minutos
- Reír