

## INSTRUCCIÓN VIRTUAL

# Consejos para padres / guardianes para el entorno de aprendizaje virtual

### ESTABLECER RUTINAS Y EXPECTATIVAS



Es importante desarrollar buenos hábitos desde el principio.

- Cree una rutina flexible y hable sobre cómo funciona con el tiempo. Ayude a los estudiantes a levantarse, vestirse y estar listos para aprender.
- Establezca un lugar para aprender dedicado a actividades centradas en la escuela. Asegúrese de que sea tranquilo, libre de distracciones y que tenga una buena conexión a Internet. Practique una buena seguridad digital, haga que un adulto supervise el aprendizaje en línea.
- Consulte con sus hijos sobre sus planes y ayúdelos a desarrollar un horario escrito no solo para el día, sino también para la semana. Ayúdelos a priorizar y aprender a crear objetivos, tareas y plazos.
- Mantenga las rutinas normales de sueño y los tiempos de vigilia.

### MANTENTE CONECTADA



Los maestros se comunicarán principalmente a través de nuestras plataformas en línea y entornos virtuales de aprendizaje. Asegúrese de que todos sepan cómo encontrar la ayuda que necesitan para tener éxito. Manténgase en contacto con maestros, líderes escolares y consejeros.

Si tiene inquietudes, avísele a alguien.

### COMIENCE Y TERMINE EL DÍA HACIENDO EL CHECK-IN

Comience y termine cada día con un simple check-in con su (s) hijo (s). Tenga una discusión y pregunte:

- ¿Qué estás aprendiendo hoy?
- ¿Cuáles son los objetivos de aprendizaje?
- ¿Cómo pasarás tu tiempo?
- ¿Qué recursos necesitas?
- ¿Cómo puedo ayudar?
- ¿Qué descubriste?
- ¿Qué fue difícil?
- ¿Qué podríamos hacer para mejorar el mañana?



Estas conversaciones cortas son importantes. Permite a los niños procesar las instrucciones que reciben de sus maestros, mantenerse organizados y establecer prioridades. Los registros regulares también pueden ayudar a evitar desafíos posteriores.

### AYUDE A LOS ESTUDIANTES A "POSEER" SU APRENDIZAJE



Nadie espera que las familias sean maestros a tiempo completo o sean expertos en materia educativa y de contenido. Brinde apoyo y aliento, y espere que sus hijos hagan su parte. ¡Se permite y fomenta la lucha! Ser independiente requiere mucha práctica.

### FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO

Planifique oportunidades regulares para levantarse y moverse. Mudarse (independientemente y juntos como familia) es vital para la salud, el bienestar y la preparación para el aprendizaje. Establezca nuevas metas de acondicionamiento físico y planifique actividades prácticas y listas para la vida que mantengan sus manos ocupadas, sus pies en movimiento y sus mentes ocupadas.



### CONÉCTATE DE FORMA SEGURA CON AMIGAS Y SÉ AMABLE



Ayude a sus hijos a mantener contacto con amigos a través de chats de video, redes sociales y otras tecnologías en línea. Controle el uso de las redes sociales de su hijo. Recuerde a su hijo que sea cortés, respetuoso y apropiado en sus comunicaciones, y que siga las pautas escolares en sus interacciones con los demás. Informe sobre la crueldad y otros problemas para que todos mantengan relaciones saludables e interacciones positivas.