

¿Cómo puedo apoyar a mi hijo(a) adolescente durante la enseñanza virtual?

FOLLETO DE CONSEJOS PARA PADRES

Ya sea que su hijo(a) adolescente lleve algo de tiempo recibiendo enseñanza virtual o se haya tenido que ajustar a un horario híbrido, lo más probable es que esté teniendo dificultades con las actuales o cambiantes expectativas. Los siguientes son algunos consejos útiles para ayudarle a apoyar a su hijo(a) adolescente.

Consejo 1: Configure un área de trabajo organizada.

En la escuela, los estudiantes de escuela media y secundaria a menudo trabajan en su pupitre asignado donde solo tienen suficiente espacio como para poner un libro abierto. ¡No se complique! El área de trabajo de su hijo(a) adolescente no tiene que ser perfecta.



Diga esto

- “Creemos una nueva área de trabajo para ayudarte a concentrarte durante la enseñanza virtual”.
- “¿Cómo podemos organizar tu área de trabajo para que puedas llevar cuenta de tus tareas?”



Haga esto

- Alíente a su hijo(a) adolescente a ayudarle a configurar su nueva área de trabajo. Al añadir detalles personales, lo más probable es que se interese más por su área de trabajo.
- ¿La mesa de la cocina es pequeña? ¡No hay problema! Separe su área de trabajo de los demás niños o familiares con el uso de carpetas, cajas de cereales, o incluso plantas de interiores.



Pruebe hacer esto

- ¿La nueva área de trabajo funciona? ¿Puede encontrar fácilmente su cuaderno/ computadora portátil? ¿Tiene dificultad para encontrar un lápiz?
- Si su hijo(a) adolescente tiene dificultades para permanecer sentado(a) o trabajar en la mesa durante horas, permítale sentarse en el sofá o trabajar de pie. También puede dejarle usar audífonos para limitar las distracciones de los ruidos exteriores, las mascotas u otros miembros de la familia que están en casa tomando clases o trabajando.

Consejo 2: Ayude a su hijo(a) adolescente a administrar su tiempo.

A diferencia de las típicas siete horas diarias de instrucción estructurada en persona, probablemente la jornada escolar virtual de su hijo(a) adolescente incluya una mezcla de instrucción virtual, aprendizaje independiente, y horarios de reunión con el maestro. Con menos tiempo estructurado “en la clase” y más tiempo para completar el trabajo de forma independiente, es esencial concentrarse en la administración del tiempo.



Diga esto

- “Hagamos un horario de lo que tienes que hacer (todos los días, todas las semanas)”.
- “Asegúrate de programar suficiente tiempo para completar cada tarea. Por ejemplo, programar tiempo para leer los capítulos 1-2 el martes de las 3:00 pm a las 4:00 pm”.

¡La fatiga del “Zoom” es real! Si su hijo(a) adolescente parece estar irritable o simplemente “no aguanta asistir a otra clase en Zoom”, animelo a tomarse un descanso entre clases. Escuchar música, dibujar, o incluso salir a caminar son excelentes maneras de reenergizar su mente después de largas horas de tiempo frente a la pantalla.



Haga esto

- Ayude a su hijo(a) adolescente a crear una lista de tareas pendientes ordenadas por fecha de entrega o por orden de importancia.
- Enséñele a su hijo(a) adolescente a dividir en secciones las tareas grandes. Aunque el proyecto no tenga que entregarse hasta el final del trimestre, programar tiempo para trabajar en ese proyecto todas las semanas le ayudará a asegurarse de no dejar nada para última hora.



Pruebe hacer esto

- Revise el horario y la lista de tareas pendientes de su hijo(a) con frecuencia.
- Muéstrelle maneras en que puede administrar su tiempo mejor (por ejemplo, resaltar las tareas que haya que entregar al día siguiente, programar recordatorios en su teléfono en caso de que se le olvide revisar su horario).

Consejo 3: Hable con su hijo(a) adolescente.

Durante un año tan incierto y estresante, es fácil olvidar lo importante que es sentarse a hablar con su hijo(a) adolescente. Además de tener conversaciones relacionadas con la escuela (por ejemplo, acerca de las tareas, pruebas, calificaciones), es importante hablar sobre sus sentimientos, necesidades y preocupaciones en estos momentos.



Diga esto

- “¿Cómo te sientes con la escuela? ¿Qué puedo hacer para apoyarte?”
- “Tu maestro dice que te faltó entregar algunas tareas. ¿Qué está pasando?”



Haga esto

- Deje que su hijo(a) haga preguntas. Quizá le preocupa atrasarse en sus clases. Quizás le inquieta el aumento de casos de COVID en la zona. Es posible que usted no tenga todas las respuestas, pero es importante que su hijo(a) sepa que está dispuesto a escucharle y a apoyarle.
- Sea amable. Si su hijo(a) adolescente se siente abrumado, recuérdale que esto no va a durar para siempre. ¡Anímelo a apreciar lo bueno de cada día!

Recuerde mantenerse positivo. Elogie a su hijo(a) adolescente por su arduo trabajo en las tareas escolares. Recuérdale cuán orgulloso se siente!



Pruebe hacer esto

- Planifique un horario para reunirse con su hijo(a) todos los días. Incluso aunque solo sea una corta charla de 5-10 minutos.
- Si ve que a su hijo(a) adolescente se le dificulta expresar sus ideas y sentimientos en voz alta, aliéntelo a escribirlos en un cuaderno o en un mensaje de texto.

Referencias

1. Webster, K. (2020). *Back to (virtual) school tips—for parents*. <https://www.uml.edu/news/stories/2020/education-parent-tips.aspx>
2. Central Michigan University. (n.d.). *10 time management tips for students*. <https://www.cmich.edu/global/News/Documents/10%20Time%20Management%20Tips%20for%20Students%20from%20CMU%20Online.pdf>
3. Jargon, J. (2020). *How to motivate teens struggling with remote school*. <https://www.wsj.com/articles/how-to-motivate-teens-struggling-with-remote-school-11607432420>