

TÍTULO: Activa positivamente habilidades básicas de aprendizaje #0162

AUTOR: Mariana Leñero Solar

GRADO Y EDAD: Preescolar a 6to. de primaria. De 3 a 13 años.

DESCRIPCIÓN:

El regreso a clases y a la rutina es una de las fases más difíciles de las vacaciones. Esto puede ser aún más difícil cuando los niños tienen problemas de aprendizaje, de conducta, problemas emocionales o sociales, TDAH...En este documento les presentamos algunas sugerencias para regresar a la rutina escolar sin que se convierta en un problema.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Tolerancia a la frustración y berrinches
- ✓ Reglas, disciplina y límites.
- ✓ Empatía
- ✓ Comunicación entre padres e hijos.
- ✓ Regulación de conducta e impulsos.

EXPLICACIÓN:

Regresar a la rutina escolar más que poner en marcha la voluntad y motivación, se requiere de activación de funciones ejecutivas superiores (es decir que se asocian al cerebro) que les permiten cambiar el switch entre el “modo relajado” al “modo de atención, control y aprendizaje”, es decir habilidades adaptativas asociadas con la flexibilidad, planificación, organización, memorización....

Les presento algunas sugerencias:

1.- Cambios de rutina paulatinos (no drásticos). Por ejemplo, no es que ya desde ahorita tengan que dormirse temprano, pero en estos días tienen que ir quitando del horario regular al que se iban a dormir, 10 a 15 minutos por día. De esta forma tendrán que tener conciencia de la hora que es y como dosificarla quitando los minutos. Dando cierto sentido de autocontrol y responsabilidad.

2.- Si es en la noche cuando juegan un video juego, ven televisión, o están en la computadora promuevan un cambio de horarios. Es decir, que esa actividad, la hagan en la mañana o en la

tarde-noche, para que al mover el tiempo de irse a dormir sea con el fin de leer un libro, escribir, dibujar, juego con la familia, (desactivación-relajamiento).

3.- La lectura y escritura es fundamental, pero en vez de ponerlos a leer y escribir desenfrenadamente (como queriendo recuperar todos esos días de “no” exigencia), elijan una lectura divertida poniendo el acuerdo de que se trata de leer. Agreguen el que lean en voz alta los espectaculares, los letreros de un programa o película. Si se trata de escribir, motiven a que escriban la lista del súper, o algún otro escrito que le pueda parecer divertido y no necesariamente “escolar”.

4.- Ir a la oficina de un familiar para practicar ciertas habilidades es un gran motivador. Ayudar a hacer algunas cuentas, memorizar teléfonos o citas, organizar, leer, y que tenga algo a cambio (sea un pago o un privilegio).

5.- Construyan expectativas positivas pero también reales de la escuela, inclusive las que les puedan asustar a ellos y a ustedes. No por decir LO INCREÍBLE que va a ser entrar a clases, es un motivador, al contrario puede estresarlos o bloquear la comunicación. ESCUCHEN los miedos o las ilusiones. El hecho de empatizar con el sentimiento es una forma para que salgan los fantasmas o las verdaderas preocupaciones.

6.- Si es posible, vean con su hijo los temas o áreas que le cuestan trabajo, no para ponerse a practicar inmediatamente sino para reconocerlas y crear un plan de acción al entrar al colegio. El identificarlas, darles un nombre y tener un plan da mayor seguridad. Por ejemplo “las tablas de multiplicar son mi “coco” o el “trazo de la letra”; Plan: practicar 5 minutos cuando llegas de la escuela, o cuando vas con tu abuela, o hacemos un poster y lo pegamos en el baño, etc.