



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

**INSTITUTO PANAMEÑO
DE HABILITACIÓN ESPECIAL**



“ESTUDIEMOS CON
NUESTROS NIÑOS EN
CASA EN TIEMPO DE
CUARENTENA”

Por: Licda. Angélica Arosemena
Licda. Katherine Castrejón
Licda. Viodelka Guerrero

CÓMO ESTUDIAR EN CASA EN TIEMPO DE CUARENTENA

Macarena Moreno (Psicopedagoga), explica: En este momento los niños se sienten confundidos porque están tanto tiempo en casa y no pueden ir a la escuela .

“ que los los padres deben comenzar por explicarles a sus hijos e hijas que la cuarentena es para preservar y promover la salud, no son vacaciones y a veces nos cuesta entender eso”.



NUEVA MODALIDAD DE ESTUDIO

Al responder a una crisis como el COVID-19 a menudo requiere generar cambios de comportamiento y colaboración entre personal de salud, ciudadanos, gobiernos, academia y sociedad civil.

Viéndolo el área educativa lo ideal es que los maestros se acerquen a los apoderados, quizás no de manera física, pero si está la opción de los medio de comunicación “que son una muy buena herramienta cuando se utiliza con responsabilidad”.



ALGUNAS HERRAMIENTAS Y PLATAFORMAS DE INFORMACIÓN PÚBLICA QUE SE ESTA IMPLEMENTANDO PARA QUE ESTUDIE EN CASA



Televisión



Radio



Computadora o celulares



Debemos tomar en cuenta que hay una brecha entre la educación y tecnología entre un gran parte del sector de la población (los alumnos) no cuenta con tecnologías de punta para hacer más satisfactorio su aprendizaje.

CUÁLES SON LAS REGLAS A SEGUIR PARA AYUDAR A NUESTRO HIJOS EN CASA A ESTUDIAR EN TIEMPO DE CUARENTENA

1. RESPETAR LAS HORAS DEL SUEÑO

Favorece al desarrollo y al bienestar del menor

Favoreciendo los procesos de atención y memoria.

Mejora el Comportamiento del menor.



2. COMER SANO



Produce energía para todo el día.



Aportan vitaminas y minerales para rendir mejor.



Estudios han demostrado el impacto directo de la alimentación en la memoria, concentración y rendimiento cognitivo



Estar bien hidratado (tomar 8 vasos de agua mínimo) es importante para el funcionamiento del cerebro.

3. TENER UN LUGAR DE ESTUDIO



Ventilación y la temperatura son importantes para que te sientas cómodo.



Iluminación adecuada.



Escoger un sitio en el hogar que sea silencioso.



Debe tener a tu alcance todo el material necesario para estudiar y de manera ordenador.



Cómo organizar el lugar de estudio

Antes de planificar el estudio, es necesario que tus hijos cuenten con un espacio de trabajo adecuado.

1 Siempre el mismo

Asociar el estudio a un mismo lugar ayuda a adquirir buenos hábitos y mejorar la capacidad de concentración.

2 Bien iluminado

Lo mejor es estudiar con luz natural. Si la luz es artificial, es recomendable un flexo con bombilla azul no inferior a 60 w.

5 Bien ventilado

Es necesario mantener el ambiente despejado y a una temperatura entre los 19 y 22°C.

4 Aislado, tranquilo y libre de distracciones

Debe buscarse un lugar silencioso, apartado de distracciones como el móvil, la televisión, el equipo de música, conversaciones...



3 Con el mobiliario y material adecuados

Es importante disponer de una mesa grande, una silla con respaldo, estanterías, un tablón de corcho, etc., así como de todo el material necesario para el estudio: libros, ordenador, agenda...

4. PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO



1. Los padres deben ayudar a los niños en las horas de clases, sino buscar una persona idónea para que lo ayude.

2. Deben estar disponible para ayudarlo a comprender las instrucciones, guiarlo, responder preguntas y revisar el trabajo finalizado.

3. Planificar la rutina diaria del hogar, para que puedan participar en la horas de clase con sus hijos.

5. EL TIEMPO DE ESTUDIO

Los niños deben concentrarse en lo que están haciendo.

Debemos tomar en cuenta que no podemos forzar el estudio más allá de lo que nos permite nuestro organismo.

Dirigir conscientemente la atención a las clases, haciendo caso omiso del resto de distracciones que se encuentran a nuestro alrededor.

Es importante al momento de estudiar saber que cantidad no equivale a calidad.



6. INVERTIR TIEMPO PARA REPASAR LO APRENDIDO.

Esto debe hacerse después de un lapso de descanso.

Repasar es una técnica de estudio muy eficiente ya que favorece que los contenidos se asienten en la memoria.

Ayuda al niño a darse cuenta de si hay algún concepto que no ha entendido o que debe estudiar mejor.

Debemos buscar actividades para motivarlo al niño para cambie la rutina y quiera participar más.

