

Informe a los PADRES

Cómo manejar el estrés del aprendizaje virtual

Dado que las escuelas de todo el país están realizando el aprendizaje escolar de forma virtual, muchos niños se ven obligados a lidiar con lo que algunos llaman “fatiga por Zoom”. Cualquiera que sea la plataforma virtual que utilicen, mantener el enfoque, eliminar las distracciones y lidiar con las inseguridades presentan nuevos desafíos y afectan a los estudiantes. Afortunadamente, hay maneras en las que puede ayudar a su hijo a tener una participación más dinámica y manejar esta fatiga.

Distancie los encuentros sociales por Zoom

Planificar otros momentos sociales para su hijo es importante durante este tiempo. Si está planeando una “reunión” por Zoom o videochat para su hijo, asegúrese de no planificarla justo después de una clase.

Aumente el tiempo de socialización

Si no se siente cómodo con que su hijo vea a otros niños en persona en este momento, es una gran oportunidad para promover más la socialización cara a cara con los miembros de la familia. Cenen, jueguen juntos al aire libre, salgan a caminar, jueguen juegos de mesa o simplemente conversen en el patio.

Tomen descansos al aire libre

El aire libre relaja los ojos y la mente de su hijo. Puede decirle que camine alrededor de la cuadra, que monte en bicicleta durante cinco minutos o que simplemente mire fijamente al espacio. Aunque sea solo para leer, estar al aire libre puede sacarlo de la sensación a veces poco natural del Zoom.

Piense en implementar descansos de las “cámaras”

Póngase en contacto con el maestro para ver si está de acuerdo con que los estudiantes apaguen sus cámaras durante la clase, ya que esto podría ayudar a mitigar las inseguridades o la ansiedad que su hijo pueda sentir. Deje que su hijo elija ese plazo de cinco minutos en el que podría apagar su cámara.

Comparta sus observaciones con la escuela

Infórmele a la escuela lo que funciona y lo que no funciona. Sea abierto y transparente para poder construir una relación de colaboración respetuosa

Haga que los niños preparen su almuerzo

Si su hijo tiene una clase tras la otra, a veces necesita involucrar otra parte diferente del cerebro. Preparar una comida es una actividad táctil que puede ayudarlo a sentirse más conectado con objetos y cosas concretas. Tener la posibilidad de elegir qué comer también le puede dar una sensación de control.

Evite las multitareas

Asegúrese de que el espacio físico de su hijo no esté desordenado. Asegúrese de que tenga la vista de Zoom en pantalla completa para evitar que abra otros sitios web o actividades en línea.

Genere “pausas mentales”

Genere pausas mentales durante el día para su hijo y asegúrese de que se aleje de la pantalla. Una buena

regla general es apartar la vista de la pantalla durante 20 segundos cada 20 minutos. Las pausas mentales son cruciales para la concentración y la energía mental de los estudiantes.

Llamadas telefónicas individuales

Cuando sea posible, si su hijo se siente desbordado a causa de la fatiga por Zoom, trate de trabajar con el maestro para programar clases particulares u horas de tutoría individuales por teléfono en lugar de video.



Enséñele a su hijo actividades para la atención plena

Trabajar en las habilidades socioemocionales y en la atención plena puede limitar la cantidad de multitareas que realiza su hijo, puede aumentar la salud socioemocional e incrementar su capacidad para concentrarse y estar presente.

Contenido cortesía de Possip, Inc.

Recursos en línea:

- **Possip**, una plataforma para la participación de padres y escuelas: [possip.com](https://www.possip.com)
- Una **actividad para la atención plena** de Move this World: bit.ly/32yJj6c