

¿Sabías qué?

Una **Buena alimentación** ayuda a mantener la atención y concentración.



Dormir entre 8 y 9 horas diarias es fundamental para nuestro bienestar. Además, dormir bien favorece la memorización y el aprendizaje.



La **luz** es conveniente que llegue al niño por el lado contrario a la mano con la que escribe o desde arriba.



La **mesa** debe ser grande para que quepa todo el material necesario. Es aconsejable que la mesa y la silla estén bien niveladas, a la altura justa.



La **postura** ideal consiste en mantener la espalda apoyada en el respaldo de la silla, con el libro a una distancia de unos 30 cm.

Rutina de trabajo



Horario semanal (lunes a viernes) determinado, esto quiere decir ponerse a trabajar todos los días a la misma hora.



Tratar de que el lugar de trabajo sea siempre el mismo. Debe contar con una ventilación e iluminación adecuada, una mesa y silla cómoda. Promover que el lugar sea utilizado exclusivamente para estudiar en esos horarios, evitando distractores.



Establecer metas a corto plazo. Es fundamental que cuando el niño finaliza las tareas, dedique su tiempo a alguna actividad que sea de su elección, por ejemplo: jugar con sus hermanos, andar en bicicleta, etc.



Cada 20-30 minutos de trabajo, hacer pequeños quiebres que le permitan al niño volver a focalizar la atención, haciendo ejercicios de respiración y brain gym. Algunos ejemplos de juegos son:

- Ejercicios de movimiento como Simón Dice, tocando distintas partes del cuerpo (tocarse con la mano derecha, la rodilla izquierda)
- El Elefante: Consiste en hacer imaginariamente un 8 acostado. Se hace con el brazo estirado y la cabeza pegada al hombro del mismo lado.
- La lechuga: Consiste en colocar una mano sobre el hombro del lado contrario, apretándolo firme, y girar la cabeza hacia ese lado. Respirar profundamente y soltar el aire girando la cabeza hacia el hombro contrario. Repetir el ejercicio hacia el otro lado.



Papás

¿Cómo podemos ayudar a nuestros niños?

- * Asociando el contenido con situaciones de la vida diaria para que cobren significado y sentido en los niños. Esto se puede llevar a cabo incorporando algunos contenidos en actividades cotidianas mediante juegos, tareas del hogar, conversaciones espontáneas, canciones, etc.
- Ayudarlos a ordenar y sintetizar la información a través de organizadores gráficos. También pueden entregar apoyos visuales como videos o imágenes, que permitan una mejor comprensión del contenido (ejemplo: si están viendo las partes de las plantas, mostrar un dibujo de una planta en el que se pueda apreciar cada una de sus partes y pedir al niño que las identifique)
- Acompañar a los niños durante las tareas escolares, para aclarar dudas, focalizar su atención y motivarlos.
- Es muy importante generar un ambiente agradable y acogedor para realizar las tareas escolares. Si por algún motivo esto no se da, se recomienda "relevar" por un rato a la persona que ejerce de mediador.
- Realizar refuerzos positivos verbales, evidenciando lo bien que están trabajando y el esfuerzo que están haciendo por aprender cosas nuevas sin asistir al colegio.

"Motivación es lo que te da comienzo. El hábito es lo que te mantiene en marcha"

Jim Ryan