

Recursos para las familias durante el cierre escolar

Estos son algunos recursos de ayuda para el aprendizaje en casa durante los períodos de confinamiento.

- Las actividades de aprendizaje toman en cuenta el contenido y las habilidades de la lista de verificación COVID-19 de los padres.
- Visite a menudo el sitio web de la escuela y obtenga información reciente sobre horarios, enseñanza y otras oportunidades.
- Conéctese al sitio web www.schoolmealfinder.com para leer información sobre servicios de alimentos.
- Comuníquese con la escuela o la oficina del distrito para saber cómo se transmitirá la información importante (por radio, televisión pública, correo electrónico, robollamada, mensaje de texto, sitio web, correo postal).
- Lea con atención todos los comunicados que reciba.
- Organice en casa un lugar y un horario de trabajo.

1

ACUERDO

Creen juntos un horario cotidiano para lograr la participación de su hijo.

2

CONSTANCIA

Establezca una rutina constante de lunes a viernes que capte la atención del estudiante y ayude al aprendizaje.

3

RECURSOS

Aplique en casa los recursos disponibles que contribuyen al aprendizaje escolar.



Recursos en el hogar

Ofrece estructuras para el aprendizaje en casa.



¡COMIDAS GRATIS!

Schoolmealfinder.com



Trabajo de los estudiantes

Indicaciones e ideas para asignar y calificar el trabajo del estudiante en papel y en línea.

Lista de verificación

Esta es una lista breve que las familias pueden usar durante los períodos de cierre escolar.
Lista para planificar la instrucción

❑ **Conocer los recursos**

Conozca los recursos de ayuda que contribuyen a su bienestar y el de sus hijos durante este tiempo, entre otros:

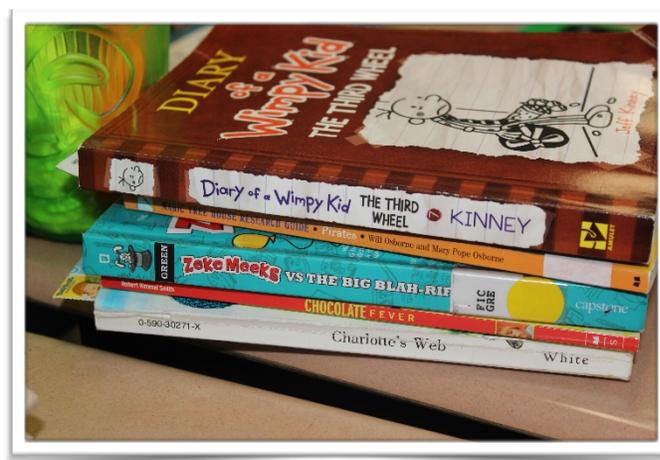
- Salud, bienestar y nutrición
 - Departamento de Salud de Tennessee (TDH) [aquí](#)
 - Banco de alimentos Second Harvest [aquí](#)
 - Manual para el control del estrés del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA) de los EE. UU. [aquí](#)
- Sitios web y medios sociales del distrito escolar (por ejemplo, la [página web](#) para el aprendizaje continuo de las escuelas del condado de Hamilton)
- Recursos de las bibliotecas públicas locales
- Compañías que ofrecen internet gratis (consulte más adelante la sección *Recursos*)
- Recursos de aprendizaje (en la sección *Recursos*, consulte las oportunidades de aprendizaje organizadas por grado escolar y materia)
- Tome en cuenta las necesidades de los niños con discapacidades (consulte más indicaciones en los Recursos para los grupos especiales)

❑ **Hablar a los niños acerca de la COVID-19**

Durante este tiempo, la enfermedad del coronavirus (o COVID-19) ha generado mucha tensión en las personas, y los niños están especialmente expuestos a la ansiedad o incluso al trauma. En la sección *Mejores prácticas*, consulte los consejos y recursos para hablar con los niños acerca del coronavirus.

❑ **Establecer un horario**

A muchos niños les sirve tener un horario regular de algún tipo durante los períodos de cierre escolar. Como esto puede ser distinto para cada familia, en la sección *Horarios y procedimientos recomendados* más adelante, encontrará varios ejemplos de horarios que se pueden adaptar a necesidades y preferencias diversas.



Mejores prácticas

Estas son algunas recomendaciones que ayudan al bienestar y al aprendizaje de sus hijos en casa.

Control de sí mismos

Para el aprendizaje, es muy importante ayudar a los niños a tener control de sí mismos, es decir, la capacidad de regular su comportamiento y sus emociones. Sin embargo, durante los días de cierre escolar, la alteración de sus horarios puede causar problemas de comportamiento, estrés y dificultad para regular la atención o las emociones. Algunas de las estrategias para animarlos a tener mejor control de sí mismos y aminorar estos problemas son:

- Establecer un horario y una rutina (consulte más adelante la sección *Horarios y procedimientos recomendados*). Por ejemplo, programe las actividades de aprendizaje alrededor de la misma hora todos los días.
- Descansar lo suficiente (e ir a la cama a la misma hora) y comer alimentos nutritivos.
- Aplicar las estrategias de relajación después de algo emocionante o desagradable.
- Seguir consejos como las Estrategias para enseñar a los niños a tener control de sí mismos, que se describen en el sitio de PBS, [aquí](#).

Bienestar y salud mental

Al igual que el autocontrol, la salud y el bienestar en general son fundamentales para el aprendizaje infantil. Algunas recomendaciones son:

- Buscar maneras de cuidarse uno mismo [con estos consejos](#).
- Hablar a los niños acerca del coronavirus de manera apropiada a su edad.
 - Consultar los recursos que ofrecen el [CDC](#), [PBS](#), la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares ([NASP](#)) y el [Fred Rogers Center](#).
- Preparar una lista de lo que los niños SÍ PUEDEN hacer, como salir a caminar, participar en juegos de mesa, probar un experimento de ciencias o cocinar algo juntos.
- Ayudarles a pensar detenidamente para entender y manejar el estrés.
 - *Para los niños pequeños:* Tenga en cuenta que, aun cuando algunos adultos ven tal vez el problema de la COVID-19 como insólito y temporal, para un niño, puede ser algo traumático. Anime a los niños a que hablen de lo que están sintiendo. Dígales que sus compañeros de clase y sus maestros están bien.
 - *Para los niños mayores:* En el Manual para el control del estrés del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA) de los EE. UU. [aquí](#), consulte cómo ayudar a que los niños que cursan los grados escolares del 6.º al 12.º encuentren maneras de superar el estrés.

Aprendizaje

Para quienes trabajan desde su casa y están cuidando a sus hijos a tiempo completo, o están ayudando a niños con necesidades especiales, el brote de coronavirus ha sido un período agobiante. No piense que tiene que seguir un plan de enseñanza “perfecto” para su hijo. Estos son algunos consejos para manejar mejor la enseñanza en casa:

- **Sea flexible.** Aunque se recomienda establecer cierta estructura y rutina, determine el tipo de horario que funcione mejor para usted y para las necesidades de su familia. Consulte más ideas en la sección *Horarios y procedimientos recomendados* de este documento.
- **Concéntrese en lo que domina.** Si su hijo tiene tareas o trabajos que usted no sabe cómo se hacen, pida ayuda a la escuela si esta la ofrece. En otras palabras, concéntrese en las tareas que domina y ayude a su hijo con esos temas.

Horarios y procedimientos recomendados

Se recomienda a las familias buscar lo que funcione mejor para su situación. Para algunos, puede ser tener un horario detallado que mantenga a los estudiantes en una rutina similar a la de la escuela. Para los padres que de pronto se ven en la situación de tener que trabajar desde casa y ayudar a sus hijos con el trabajo de la escuela, tal vez una rutina más flexible sea más realista.

Estos son dos ejemplos para que elija soluciones prácticas y sostenibles para su familia.

Horarios de muestra de la Khan Academy: los horarios se detallan [aquí](#) por edad o grado escolar.

Hora	Actividad	Opciones e ideas	Terminada (✓)
8:00 – 9:00 a. m.	Lectura y escritura	Elegir un libro y leer durante 30 minutos. Luego, escribir en un diario, escribir libremente, escribir una carta o seleccionar un <u>tema para desarrollar</u> en particular.	
9:00 – 10:00 a. m.	Tiempo libre para jugar	Es importante mezclar el juego y la actividad durante el día para mantener el interés de los niños.	
10:00 – 10:30 a. m.	Matemáticas	Trabajar en actividades de matemáticas (de ser posible, con ayuda guiada).	
10:30 – 11:15 a. m.	Educación física	Hacer una pausa dedicada a la actividad al aire libre, o usar las opciones de <u>GoNoodle</u> para hacer ejercicio bajo techo.	
11:15 – 12:00 p. m.	Matemáticas	Buscar un sitio web sobre matemáticas o resolver juegos matemáticos por cuenta propia.	
12:00 – 12:30 p. m.	Almuerzo	www.schoolmealfinder.com	
12:30 – 1:30 p. m.	Arte	Dibujar, colorear, pintar, crear (con plastilina, piezas de Lego®, bloques, etc.).	
1:30 – 2:00 p. m.	Lectura	Leer o escuchar un libro, y escribir o dibujar sobre lo que hayan leído o escuchado.	
2:00 – 3:00 p. m.	Ciencias	Hacer juntos un experimento, ver un programa educativo o participar en una de las actividades de la lista de recursos más adelante.	
2:30 – 3:30 p. m.	Tiempo para jugar y salir al aire libre, y para estudios sociales	Elegir la actividad al aire libre preferida, seguida de una composición sobre estudios sociales.	
3:30 – 4:30 p. m.	Proyecto interesante (opcional)	¿Qué es algo que entusiasma al niño? Investigar el tema. Presentarlo a los demás (póster, imágenes de Google, videos).	

Lista de recursos

Material básico para el contenido obligatorio

Recurso	Área temática y grado escolar	Descripción
Recursos de referencia	Por determinar	En espera de la respuesta de la editorial contactada.
Bookworms	Adquisición del idioma inglés, jardín de niños a 5.º grado	Tennessee consideró este plan de estudios para adoptarlo en 2019, pero no fue seleccionado. Desde entonces, la editorial ha modernizado las opciones, y los distritos pueden encontrar ahí algunos recursos valiosos y planificar la enseñanza de la lectura y la escritura en casa.
Cengage	Por determinar	En espera de la respuesta de la editorial contactada.
Conocimientos básicos de disciplinas lingüísticas	Adquisición del idioma inglés, jardín de niños a 8.º grado	<p>Recursos complementarios para la adquisición del idioma inglés: programa Amplify Reading, jardín de niños a 5.º grado Recurso digital adaptativo gratis de ayuda para que los estudiantes continúen sus lecciones de lectura y escritura con un programa de aprendizaje a distancia durante el resto de este año escolar. Inscribirse aquí: https://amplify.com/remoteteaching/reading/</p> <p>Plan de estudios básico Amplify, 6.º a 8.º grado: programa Amplify ELA Versiones gratis y descargables de todos los recursos impresos para los usuarios del programa de adquisición del idioma inglés (ELA). Vínculo de acceso a estos recursos: www.amplify.com/remoteteaching</p> <p>Los maestros de Tennessee, incluidos los que no usan el programa Amplify, tienen acceso ahora a estos materiales y pueden ayudar a sus alumnos de la escuela secundaria a navegar en este sitio de aprendizaje a distancia. El material incluirá estudios novedosos y unidades personalizadas para el aprendizaje independiente. En todas las etapas, se ofrecerá instrucción escalonada y actividades diversas para reforzar el conocimiento.</p>
Enseñanza del idioma inglés	Adquisición del idioma inglés, jardín de niños a 5.º grado	Material didáctico de código abierto sobre los conocimientos y las habilidades básicas de la alfabetización. El material para los maestros y para los estudiantes se ofrece en formato digital e impreso. Cualquier distrito puede usar el material, pero es necesario establecer una cuenta gratis para acceder a estos recursos.
Eureka	Matemáticas, jardín de niños a precálculo	Plan de estudios digital y flexible para imprimir y usar en las lecciones diarias del “aprendizaje en casa”. Es un recurso gratis que estará disponible todo el tiempo que dure el cierre escolar.
Fishtank	Adquisición del idioma inglés, matemáticas, ciencias, estudios sociales, jardín de niños a 12.º grado	Estos recursos proporcionan a los maestros un plan de estudios que funciona totalmente en línea. Cualquier distrito puede usar el material, pero es necesario establecer una cuenta gratis para acceder a estos recursos. Los libros de venta al público se deben comprar por separado.
Guidebooks	Adquisición del idioma inglés, 3.º a 12.º grado	Material didáctico de código abierto sobre conocimientos. Los libros de venta al público se deben comprar por separado.
iCEV: aprendizaje a distancia	Educación universitaria, profesional y técnica	Ofrece varios planes de estudio para la educación universitaria, profesional y técnica (CCTE) en una plataforma digital. Los planes incluyen plataformas digitales completas para que los maestros diseñen cursos de aprendizaje en línea a partir de cursos tradicionales de educación universitaria, profesional y técnica.
McGraw Hill	Por determinar	En espera de la respuesta de la editorial contactada.
OpenSciEd	Ciencias, 6.º a 8.º grado	Por ahora, solo hay ciertas unidades disponibles, pero se están elaborando otras. Las unidades se pueden descargar en formato PDF imprimible, y también se pueden imprimir del proveedor de impresión de la organización .

Pearson	Por determinar	En espera de la respuesta de la editorial contactada.
Scholastic: aprendizaje en casa	Todos	<p>Veinte días de aprendizaje con material didáctico de código abierto sobre los conocimientos y las habilidades básicas de la alfabetización. El material para los maestros y para los estudiantes se ofrece en formato digital e impreso, y estará disponible gratis por tiempo limitado. Nombre de usuario: Learning20 Contraseña: Clifford</p> <p>BookFlix (menores de 5 años a 3.º grado): https://digital.scholastic.com/resources/slp/#/login?productCode=%20bk%EF%AC%82ix&ucn=642726498 (vínculos para iniciar sesión con las credenciales indicadas arriba)</p> <p>TrueFlix (de 3.º grado en adelante): https://digital.scholastic.com/resources/slp/#/login?productCode=%20bk%EF%AC%82ix&ucn=642726498</p> <p>ScienceFlix (de 5.º grado en adelante): https://digital.scholastic.com/resources/slp/#/login?productCode=%20bk%EF%AC%82ix&ucn=642726498</p> <p>Biblioteca Watch & Learn (menores de 5 años a 3.º grado): https://digital.scholastic.com/resources/slp/#/login?productCode=%20bk%EF%AC%82ix&ucn=642726498</p>
TN Digital	Todos	Depósito en línea de todo el material didáctico del estado de Tennessee con acceso gratis. TN Digital está colaborando con todas las editoriales aprobadas de Tennessee para ofrecer a maestros, estudiantes, padres y administradores acceso fácil a material didáctico, entre otro, preparación de lecciones, hojas de ejercicios, videos y evaluaciones. Tennessee Book Company es la empresa propietaria de TN Digital que funciona por medio de su plataforma digital, Thrivist. La columna Recurso incluye el vínculo de acceso completo para buscar lecciones, publicaciones y videos. Obtenga más información sobre este recurso en este sitio: https://www.tndigital.org/faq .
Zearn	Matemáticas, jardín de niños a 5.º grado	Este plan de estudios totalmente digital, con informes para que los maestros supervisen el avance del estudiante, se puede usar sin costo alguno durante este período de cierre escolar. Para acceder al sitio, es necesario establecer una cuenta personal, de la escuela o del distrito. Las cuentas de los maestros incluyen tareas imprimibles para cada módulo. Zearn también ofrece enseñanza a distancia para maestros y distritos. Obtenga más información aquí .

Oportunidades de aprendizaje y participación

Recurso	Áreas temáticas	Descripción
Discovery Education	Ciencias, matemáticas y estudios sociales	Es una colección de recursos en línea que se ofrece gratis este año escolar a las escuelas y los distritos afectados.
EVERFI	Educación sobre el uso del dinero, temas sociales y emocionales, salud y bienestar	Este recurso digital consiste en lecciones independientes en línea sobre varios temas.
HippoCampus	Todas	Es un recurso gratis con miles de videos basados en estándares académicos para que los estudiantes repasen y refuercen los conceptos aprendidos.

Illustrative Mathematics	Matemáticas, jardín de niños a 12.º grado	Este recurso digital proporciona a los maestros tareas y otro contenido para los estudiantes. Illustrative Mathematics también ha preparado un plan de estudios completo que se puede consultar en el sitio de Open Up Resources. Es posible que no todo el plan de estudios se adapte por completo a los estándares de Tennessee y, por lo mismo, no figura en esa sección.
i-Ready.com/AtHome	Lectura y matemáticas, jardín de niños a 8.º grado	Esta biblioteca <i>imprimible</i> incluye paquetes de actividades que los estudiantes del jardín de niños al 8.º grado pueden hacer en casa durante las ausencias prolongadas de la escuela, por medio de prácticas y ejercicios autodirigidos muy didácticos. Los paquetes de actividades son de gran calidad y cumplen los estándares académicos.
Khan Academy	Matemáticas, ciencias, ingeniería, arte e historia universal	Este sitio web contiene videos didácticos de gran cobertura para reforzar el aprendizaje conceptual (aunque las tareas y la instrucción son limitadas).
PHET	Ciencias y matemáticas	Es un sitio web que ofrece atractivas actividades de ciencias por medio de simulacros, diseñadas para que los estudiantes y sus familias participen juntos en ellas.

Actividades para práctica y refuerzo

Recurso	Contenido	Descripción
Dreambox	Matemáticas	Programa de juegos adaptativos de matemáticas para usar en línea y en iPad, que se ofrece temporalmente a las familias por un período de prueba gratis de 90 días. Los juegos refuerzan el desarrollo conceptual de los estándares de matemáticas. Es un programa para uso en línea y no se puede imprimir.
Edmentum	Matemáticas, ciencias y adquisición del idioma inglés	Juegos y hojas de ejercicios imprimibles con actividades de práctica que se pueden usar con un método de aprendizaje electrónico o por paquetes y adaptado a la enseñanza en el aula.
Free Math	Matemáticas	Una plataforma digital para que los maestros diseñen aulas en línea, asignen actividades y califiquen tareas.
IXL	Matemáticas, adquisición del idioma inglés, ciencias y estudios sociales	Un sitio con actividades y evaluaciones que los maestros pueden probar gratis por 30 días.
Quizlet	Variado	Ayudas de estudio en línea con tarjetas de repaso, evaluaciones y más.

Recursos imprimibles

Recurso	Contenido	Descripción
ABCmouse	Lectura, matemáticas, ciencias y arte	Recursos en línea imprimibles para el aprendizaje temprano (edades de los 2 a los 8 años). Es necesario iniciar sesión, pero el material es gratis los primeros 30 días.
Curriculum Associates	Lectura y matemáticas	Sitio con paquetes imprimibles de actividades para lectura y matemáticas del jardín de niños al 8.º grado, así como las guías correspondientes para los maestros de matemáticas, también imprimibles.
Edmentum	Variado	Paquetes de hojas de ejercicios imprimibles, específicas de cada grado escolar y diseñados para que los estudiantes las usen en casa.
Education.com	Variado	Hojas de ejercicios imprimibles, gratis y organizadas por grado escolar y tema. Las páginas se descargan con facilidad después de establecer una cuenta gratis.

K-5 Learning	Adquisición del idioma inglés y matemáticas	Este sitio contiene una variedad de hojas de ejercicios imprimibles para los grados escolares del jardín de niños al 5.º grado.
New Path Learning	Adquisición del idioma inglés, matemáticas, ciencias, estudios sociales, inglés como segundo idioma y español	En la opción Select by Standards de este recurso, seleccione los estándares del estado de Tennessee. Algunas hojas de ejercicios y guías de estudio son gratis, pero para acceder a otras, es necesario pagar una membresía.

Actividades de participación en las bellas artes

Recurso	Descripción
Recorridos virtuales de 12 museos en línea	Este artículo contiene vínculos a museos de todo el mundo que ofrecen recorridos virtuales y exhibiciones en línea (a los que se accede mejor digitalmente).
Art of Education	Es un conjunto de recursos digitales, dirigidos por un maestro, que cuenta con un depósito de actividades en línea y más .
Davis Art	Hasta el 30 de junio, los educadores tienen acceso gratis a una biblioteca con 25,000 imágenes de arte y pueden usar todos los libros y las publicaciones para maestros. La mayoría de los recursos se ven mejor en línea.
“MetKids” del Metropolitan Museum of Art	El Met ofrece mapas interactivos, videos y más contenido digital diseñado especialmente para niños de 7 a 12 años.
Quaver Music	Este sitio está proporcionando acceso gratis a actividades generales de música, a las que se accede mejor digitalmente, para todas las escuelas y los estudiantes afectados por la enfermedad del coronavirus.
Sight-Reading Factory	Ejercicios diseñados para ser vistos con dispositivos electrónicos y como ayuda para la práctica de lectura a la vista de los músicos.
SmartMusic	Hasta el 30 de junio, este sitio ofrece acceso gratis a una serie de recursos educativos en línea orientados a la música.

Otro contenido

Ayuda para estudiantes con discapacidades

Los estados, distritos y escuelas deben cerciorarse de que, en la medida de lo posible, todos los estudiantes con discapacidades reciban la educación especial y los servicios afines definidos en su programa de educación individualizado (IEP, *individualized education program*), formulado de acuerdo con la Ley federal de educación para personas con discapacidades (IDEA, *Individuals with Disabilities Education Act*) o en un plan formulado según la Sección 504.

Consideraciones generales

Las estrategias, como establecer un horario, una rutina o una estructura diaria, son esenciales para motivar a los estudiantes a conservar, practicar o aprender nuevas habilidades. Los padres deben pensar en:

- establecer rutinas para el aprendizaje en casa con el fin de que los estudiantes mantengan la mentalidad de seguir aprendiendo;
- aportar ideas que puedan incluirse en la rutina diaria para la práctica de aptitudes; tal vez los padres no sean maestros de educación especial, pero pueden ayudar al aprendizaje de las habilidades de comunicación, motricidad, lectura y escritura por medio de consejos y recursos para practicar en casa;
- recomendar actividades estructuradas que promuevan la comunicación y la interacción, sin necesidad de acceso a internet, por ejemplo, juegos, lectura individual o de grupo, rutinas de la vida diaria (como la cocina, el cuidado de una mascota y otras responsabilidades en casa), actividades al aire libre para explorar la naturaleza, etc.; e
- investigar las listas de bibliotecas en línea o los sitios de audiolibros que ofrecen acceso gratis.

Programas de educación individualizados: orientación, requisitos y calendarios

Contexto de los servicios en los casos de cierre escolar

Si un distrito prolonga el cierre escolar, seguirá siendo responsable de proporcionar educación pública gratuita y apropiada (FAPE, *free, appropriate, public education*) a los estudiantes que tienen derecho a servicios de educación especial con un plan de educación individualizado (IEP). Los distritos deben comunicarse con los padres y tutores antes, durante y después del cierre escolar para lo relacionado con los servicios del IEP de su hijo. Después de un cierre escolar prolongado, la responsabilidad de los distritos es estudiar los efectos de este en la educación especial y los servicios relacionados ofrecidos a los estudiantes que reúnen los requisitos para recibirlos. Recuerde que, si un cierre escolar causa la suspensión de los servicios educativos de todos los estudiantes en una escuela o en un distrito, normalmente, no es obligatorio que la escuela o el distrito preste servicios a los estudiantes afectados que tienen derecho a educación especial durante ese mismo período.

En fecha reciente, la Oficina de Programas de Educación Especial (OSEP, *Office of Special Education Programs*) publicó un documento de [orientación](#) sobre la obligación de ofrecer servicios a los estudiantes con discapacidades (así como servicios compensatorios), establecer planes para situaciones imprevistas o actualizar los IEP en un período de crisis. El Departamento de Educación de Tennessee (TDOE, *Tennessee Department of Education*) emitió su propio documento de [orientación](#) sobre calendarios y fechas límite durante esta crisis, entre otros, los calendarios para evaluaciones iniciales y reevaluaciones (consultar la tabla).

Comunicación alternativa y aumentativa (AAC) y comunicación compleja

Todos los estudiantes se comunican, aunque tal vez no lo hagan hablando. Ayude al estudiante a **comunicarse** por medio de objetos (ofrezca opciones de objetos para que elija una opción, use [objetos para representar una tarea o una rutina](#), etc.), e imprima imágenes, símbolos, fotografías o un [vocabulario básico](#) para reforzar la comunicación *con* el niño. Los [calendarios visuales](#) son recursos maravillosos para establecer rutinas y preparar a los niños para los próximos eventos y actividades, pero recuerde que los calendarios no son un modo de expresión personal. Dé [oportunidades](#) a los estudiantes para que comenten, hagan preguntas y participen en actividades de grupo.

- [Once maneras de comunicarse con los niños con necesidades especiales](#)
- [Ayudas de comunicación alternativa y aumentativa \(AAC\) para las familias en casa](#)
- [Boardmaker](#)
- [PBIS](#)
- [Aplicaciones para niños con autismo](#)
- [TennesseeTalks](#)

Recursos para necesidades motrices, del habla o del idioma

- [Home Speech Home](#)
- [Actividades para ayudar al desarrollo del habla y el lenguaje](#)
- [Consejos para el aprendizaje temprano del idioma](#)
- [SpechtX](#)
- [Hands on as We Grow](#)
- [Understood.org](#)
- [MommySpeechTherapy](#)
- [Kizclub](#)

Otros aspectos: responsabilidades del cuidado en el hogar

La asignación de tareas puede ser un problema para algunos padres y cuidadores, en especial si la familia no está acostumbrada a encargarse de una tarea en casa. Es importante recordar que es necesario demostrar lo que se espera de la tarea y dar instrucciones al estudiante mientras aprende esas nuevas habilidades.

Las tareas domésticas enseñan responsabilidad y contribuyen a que los estudiantes se conviertan en ciudadanos sanos y limpios de la comunidad. Son habilidades que los preparan para ser independientes. Cuando se trata de niños más pequeños, es muy útil la idea de usar una ayuda visual para el seguimiento de las tareas, porque es posible que todavía no lean muy bien. Las ayudas visuales también son prácticas para los estudiantes que están aprendiendo el inglés. El siguiente ejemplo es una lista de las tareas diarias para el cuidado de una mascota.

Tareas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Estos son algunos recursos para planificar y asignar tareas apropiadas a las distintas edades.

- [Tareas domésticas para los niños](#)
- [Una lista de tareas para los niños más grandes y los adolescentes](#)
- [Once tareas muy apropiadas para los adolescentes](#)
- [Tareas domésticas: videos para los niños que están aprendiendo el inglés](#)

Recordatorios para los padres

- **Diviértanse.** La risa le hace bien a la mente y el cuerpo. Si el trabajo o el horario se vuelven estresantes, no dude en dejarlo a un lado y hacer algo que todos puedan disfrutar.
- **Comuníquese con la escuela.** Si hay trabajos que la escuela sugirió, pida indicaciones o ayuda a los maestros para adaptar el trabajo al estudiante o para ayudarlo con este.
- **Programe un tiempo para que los niños trabajen por su cuenta en una actividad que puedan hacer de manera segura.** Los padres también necesitan tiempo para recuperarse y descansar. Aunque sea necesario estar presentes, es importante que puedan relajar la mente o el cuerpo.
- **La actividad física contribuye al equilibrio del estado emocional y de la salud física.** La actividad física se puede organizar siguiendo una rutina de ejercicios en línea o en video, o bien poniendo música para bailar.
- **Trate de respetar el horario para ir a la cama y para levantarse.** Es tentador permitir que los estudiantes se acuesten un poco más tarde, pero es mejor y más saludable para todos mantener esas rutinas.
- **Sea flexible y permítase hacer pausas.** Como padre o madre, debe tomar muchas decisiones todos los días. Permítase hacer pausas o cambios, o avanzar según sus necesidades, pero también recuerde que esta es una situación difícil y que nadie es “perfecto”.