

Ajustándose al Aprendizaje Católico en el Hogar

Consejos del Equipo de Orientación Escolar de San Raphael

Para ayudar a encontrar un equilibrio exitoso entre ayudar a sus hijos a mantener el rumbo y ajustar las expectativas con flexibilidad, ofrecemos las siguientes estrategias para tener en cuenta:

1. Crear un horario

No hay nada que traiga una sensación de calma, seguridad y protección como lo hace la rutina constante. Para que esto sea manejable, cree su nueva rutina en torno a aquellas cosas que son más difíciles de cambiar, como la hora de la siesta de un niño pequeño o su propio horario de trabajo. Por supuesto, la estructura es difícil de mantener con varias necesidades de niños de edades múltiples que intentan vivir y aprender bajo el mismo techo. Por lo tanto, manténgase flexible y recuerde que está bien si las cosas no salen según lo planeado originalmente.

2. Crear un ambiente de aprendizaje

Invite a su hijo a ayudar a crear su propia "escuela en casa", un lugar cómodo y apropiado para que completen el trabajo. Idealmente, es un lugar tranquilo sin mucha distracción visual y auditiva. Su hogar no estaba destinado a ser una escuela, por lo que este lugar no tiene que ser perfecto. A algunos niños les va mejor si pueden cambiar de lugar durante el día, y algunos niños pueden necesitar instrucciones más explícitas sobre cómo usar su espacio, como tener solo lo que están trabajando actualmente sobre la mesa.

3. Proporcionar motivación para completar el trabajo.

Durante este tiempo único, permita el uso de recompensas externas que pueden no ser el ideal normal. Hable con su hijo sobre lo que podría motivarlo ... ¡ellos lo saben mejor! Puede ser útil usar un lenguaje de elección, que puede sonar como, "Si eliges completar _____, eliges elegir el postre / película / libro esta noche", lo que puede ayudar a fortalecer su sentido de autonomía cuando se sientan como casi todo está fuera de su control.

4. Permitir descansos durante el día

La investigación muestra cuán importantes son los "descansos cerebrales" para el aprendizaje, tanto para niños como para adultos. Tomar descansos aumenta la capacidad de uno para concentrarse, procesar información y regular las emociones. Go Noodle y Mind Yeti ofrecen actividad física gratuita y descanso cerebral basado en la atención plena. Colorear, jugar con plastilina o salir a correr también son grandes descansos para el cerebro, y pueden ocurrir con la frecuencia necesaria para que su familia pase el día.

5. Programe tiempo durante el día para la oración

Sin el Santo Sacrificio de la Misa, la oración familiar será una fuente importante de gracia para su familia. Esto no significa una oración larga y "perfecta", especialmente si esta es una práctica nueva que está incorporando a su rutina. Comience con algo pequeño, como una década del rosario, y acepte el desorden potencial del mismo. La oración familiar puede ser dinámica: la coloración, la pintura, el modelado en arcilla y otros medios multimedia se pueden usar para expresar oración, así como música y baile.

6. Físicamente distancia pero busca una mayor conexión social y espiritual

El lado positivo de nuestra situación actual es la posibilidad de ralentizar la vida y familiarizarse con pasar más tiempo juntos como familia a través de juegos, paseos al aire libre, charlas familiares, noches de cine y momentos para resolver problemas. No todas las familias pueden aprovechar esta oportunidad debido a otras responsabilidades como el trabajo, el cuidado y el mantenimiento de un hogar, por lo que un intento "suficientemente bueno" de aprovechar estos momentos es, de hecho, ¡más que suficiente!

7. Usa los recursos de tu escuela

El personal de la escuela, incluida la administración, los maestros y los consejeros de su escuela, están aquí para apoyarlo durante este tiempo. ¡No dudes en usar los recursos de tu escuela! Los números de teléfono que se enumeran a continuación se pueden usar para contactar a los consejeros de su escuela.

En agradecimiento por su compromiso con sus hijos y nuestras comunidades escolares católicas,

Bethany Doss, MA | *Asunción, Santísimo Sacramento, San Pío X* | 970-924-0539

Gina Lanz, MEd, LPC, NCC | *Notre Dame, Nuestra Señora de Fátima, Nuestra Señora de Lourdes* | 720-446-8321

Kelly Weakland, MA, LPCC | *Cristo Rey, Santa Rosa de Lima* | 720-446-6112