

## CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

Haurrak etxean ikasi  
familia-entzatzat erabiliko

Cuando nos dijeron que deberíamos quedarnos en casa durante un tiempo a consecuencia de la pandemia del coronavirus, nos vino a la cabeza que podría ser aburrido. Hasta que nos dimos cuenta de que íbamos a tener varios empleos. Tendríamos que teletrabajar para la empresa, ser los profes eventuales de nuestras hijas e hijos e intentar llegar mas o menos cuerdos al final del confinamiento. De todo ello lo segundo puede ser lo que nos haga sentir más perdidas y perdidos.

2.) ASPERTZEA EZ DA

Afortunadamente contaremos con toda una serie de recursos y ayudas que nos harán algo más fácil la tarea, aunque tenemos que tomarlas como sugerencias que son, no un termómetro para medir la calidad de nuestro cuidado.

### Toma una actitud relajada.

Las familias somos diferentes unas de otras como también son las profesoras y profesores. Lo que puede funcionar bien en una familia puede resultar muy artificial en otra. El objetivo no es la perfección o hacer lo que hacen los demás.

### Deja que las niñas/niños y jóvenes se aburran.

Ellos están acostumbrados a todo tipo de estímulos y a un aluvión de actividades programadas. Al principio puede resultar difícil. Demos una oportunidad al aburrimiento. La imaginación, la creatividad y el auto descubrimiento pueden brotar sin que nos demos cuenta.

### Apóyate en la lectura.

Mantener y reforzar las habilidades lectoras va a ser muy útil en todas las edades. A los más pequeños les gusta que les lean. Pero recordad que no tenéis que hacer todo el trabajo. En Internet tenéis gran variedad de audiolibros, videos de cuentos con letra e imágenes, ... Si conviven chicas y chicos de diferentes edades, podéis promover que los mayores lean a los más pequeños. Cuando sea posible deja que sean ellas y ellos los que elijan que quieren leer. Esto puede ser más interesante que buscarles unas lecturas concretas. No descartéis o menosprecies los comics y otro tipo de narraciones gráficas.

### No pasa nada si no se te dan bien las mates.

Los nuevos métodos en la enseñanza de las matemáticas pueden resultaros bastante alejados a vuestra propia experiencia. Afortunadamente hay muchos y buenos recursos en Internet que os resultarán muy útiles. En vuestro centro os darán una información detallada si la solicitáis.

### Las tareas cotidianas también enseñan competencias.

Limpiar y ordenar la habitación, ayudar en la cocina preparando alguna receta, colaborar con la colada, cuidar de las mascotas, ... Llegar a un acuerdo de cómo pueden colaborar y aportar en las rutinas diarias. Establecer unos momentos para realizar distintas tareas a través de horarios o esquemas. Valorar su aportación y hacerles ver que ellas y ellos también son importantes para que todo funcione.

## Ofrece oportunidades para que elijan y decidan.

Algunas y algunos necesitan que las tareas estén bien estructuradas y planeadas para no sentirse perdidas o perdidos. A otros, sin embargo, podemos dejarles que tomen decisiones sobre cómo, cuándo o dónde quieren hacer sus tareas. Esto favorecerá que sean más conscientes de su propia manera de aprender y de pensar.

## Organiza el tiempo que pasan ante las pantallas.

Es conveniente diferenciar el tiempo que pasan realizando las tareas escolares ante el ordenador y aquellas que pasan como ocio y entretenimiento. Diferencia los espacios dónde realizan unas y otras. Reserva un espacio específico para tareas escolares. Puedes regular el tiempo de uso del móvil. Pero recuerda que más que nunca este se ha vuelto su ventana principal a las relaciones sociales.

## Vuelta a la vieja escuela.

Aunque muchos estén accediendo online a las tareas escolares, este es un buen momento para recuperar actividades menos “tecnológicas”. Anímalos a sacar los lápices de colores, las acuarelas, oleos, ... y que se ensucien las manos. Es un buen momento para realizar fáciles y divertidos trabajos manuales utilizando material reciclado o disponible en la casa. Incluso podéis proponerles escribir cartas a mano a sus familiares y/o amigos.

## Da ejemplo en el autocuidado.

En tiempo de confinamiento cuidarse es una prioridad. Tanto a nivel psicológico como físico esta tiene que ser una prioridad. Busca tiempos para la relajación y el silencio. Establece rutinas de ejercicio físico. Si puede ser en familia, mejor. Utiliza el humor y el juego como herramientas. Incide en las medidas de higiene y limpieza.

## Deja que sientan y expresen sus emociones.

Este momento nos da la oportunidad de ayudar a nuestras chicas y chicos a nombrar y procesar una gran cantidad de emociones. Reconoce sus preocupaciones, sus miedos y frustraciones. Simplemente escucha y permanece a su lado. No estamos para solucionar nada, sólo para mostrarles el poder de sentirse escuchado y de ser tenido en cuenta. Démosles seguridad diciéndoles que sentirse un poco ansiosos es normal. Que eso puede ayudarnos a recordar lavarnos las manos con frecuencia o por qué no podemos salir a la calle. Ellos recordaran estos días durante mucho tiempo. Que aprendan cómo hacer frente a situaciones extraordinarias y de crisis puede ser la lección más importante.

Adaptado de Terry Peters: “Teacher: ‘You don’t have to strive for perfection’ when homeschooling your kids”

