**Estudiantes en Casa: Consejos para Padres y Apoderados.**

Las medidas de prevención que adopta el Gobierno han considerado que los y las estudiantes permanezcan en sus domicilios con el objetivo de no continuar la propagación y disminuir la posibilidad de contagio del virus Covid-19.

Este nuevo contexto, nos ha obligado a adaptarnos lo más prontamente posible al aislamiento responsable. Con la premisa “Quédate en casa”, se ha visto el quiebre de rutina y la organización interna de cada una de las familias (alimentos, espacios horarios, convivencia).

Por otra parte, estamos siendo impactados por los medios de comunicación a través de imágenes, videos y redes sociales que generan ansiedad y miedo. Por lo tanto, es importante que los adultos puedan acoger, traducir y responder a las necesidades de los y las estudiantes con paciencia y empatía.

**Se pueden presentar las siguientes situaciones:**

* Para los estudiantes puede ser difícil estar mucho tiempo en un mismo lugar. Esto puede producir estrés, sobre alerta y agotamiento psicológico.
* La temporalidad, distancia y sensación de riesgo cognitivamente no son iguales en estudiantes y personas adultas y muchas veces no saben distinguir dónde están ocurriendo, provocando miedo y ansiedad. Es importante considerar que la omnipotencia propia de los y las adolescentes, generalmente conlleva una mala evaluación del riesgo, y que esto es parte de la etapa del ciclo vital que están viviendo.
* Los adultos en ocasiones no disponen de ideas o tiempo para proponerle a los estudiantes, lo que provoca preocupación y agobio.
* La carga laboral hogareña también puede ser un agente estresor.
* Se proyecta una imagen de que se tiene todo bajo control.

**Cómo enfrentar esta situación:**

* Frente a las dudas **es mejor informarse** y luego comentar con ellos a fin de precisar la información: corrigiendo errores, sin añadir dramatismo y fatalidad. Acércate a ellos con un lenguaje adaptado y comprensible.
* **Filtro de medios de comunicación** disponibles en casa, establece horarios y observa qué medios son los más confiables y menos invasivos.
* No pierdas la costumbre de **hablar día a día** compartiendo intereses, teniendo tiempo en común (tareas hogareñas, juegos de mesa, películas, cocinar, etc.).
* Refuerza los **hábitos de higiene** como lavarse las manos y protegernos al estornudar.
* **Establece horarios de rutina** en que se respete los intereses del estudiante siendo él protagonista y responsable de cumplirlo.
* **Ayúdale a identificar emociones**, mostrándote empático, explicando que es normal sentirse así.
* **Como adulto responsable, date tiempo a ti para tu autocuidado y liberación emocional**. Intenta estar tranquilo y ocúpate de tu bienestar, que es la única forma de regular y contener al otro. Esto disminuirá sensación de descontrol, estados de irritabilidad y nostalgia.

Es importante considerar que la rutina permite generar un espacio de seguridad en los y las adolescentes. Es por ello que, en la medida de lo posible, busques acuerdos en relación a actividades a realizar en el hogar, sin dejar de lado la flexibilidad que este momento precisa.

Equipo de Convivencia Escolar, 2020

Liceo Bicentenario Oscar Castro Zúñiga

**¿Cómo mantener hábitos de estudio?**

**Adaptándonos en tiempos de Cuarentena**

Con el objetivo de apoyar el trabajo impulsados por el Ministerio de Educación, a partir del reemplazo de las clases presenciales por modalidades alternativas de enseñanza en el marco de la Fase 4 de COVID-19 en el país, y de dar continuidad al proceso formativo, ponemos a tu disposición una serie de consejos que esperamos te sean útiles.

Es importante que consideres esto como una ayuda. Todas las personas somos diferentes, y aquello que para unos puede ser muy útil, para otros genere una carga mayor de ansiedad. Filtra aquello que te funcione y utilízalo.

1. **Motivación**: Esto es quizás lo más importante, y el éxito en tu proceso de aprendizaje depende en gran medida de tu motivación y que la mantengas todo el tiempo.
2. **Organiza tu día.** Si bien una de las principales características del E-learning es que eres el dueño de tu tiempo, siempre es mejor tener una rutina de aprendizaje establecida en ciertos horarios.
3. No dejes **nada para el final**. En esta modalidad es muy fácil retrasarse y dejar las cosas para última hora, en donde los resultados casi siempre son desastrosos, y la carga de ansiedad aumenta.
4. Sé muy **crítico con lo que lees y con lo que estás aprendiendo**. Si algo te genera dudas lo mejor que puedes hacer es buscar otras fuentes de información o **preguntar a tu docente en el horario establecido.**
5. Intenta **mantener contacto con tus compañeros y profesores** por medio de los foros, chats y mensajes respetando los horarios de estudio y trabajo.
6. **Destina un lugar físico**: con luz, temperatura agradable, buena ventilación y en lo posible lejos de ruidos molestos. Si no cuentas con un espacio personal, procura que si es un espacio común, siempre sea el mismo.
7. NADIE soportaría estar sentado 2 o más horas continuas concentrado en una actividad. **Recuerda de cada 90’ minutos, debe darte un break de 15’** (tiempo para una colación, ir al baño, levantarte y caminar o realizar una pausa.
8. **Evita distracciones** mientras estudies, como Redes Sociales, la televisión o uso de celular
9. **Evita hacer varias cosas al mismo tiempo,** pues en este caso el «multitasking» no será tu aliado. Lo mejor que puedes hacer cuando estés frente a tu curso es dedicar toda tu atención únicamente a lo que estás aprendiendo. Notarás los resultados.
10. **Ten presente las fechas de todas las actividades en tu curso**, de esta forma siempre podrás programar tu agenda
11. **Mantén una buena alimentación si deseas que tu cerebro se encuentre en las mejores condiciones** para procesar toda la información que le proporcionas.
12. Duerme lo suficiente y procura obtener un **descanso de calidad.**

Como último consejo, recuerda que en momentos como los que estamos viviendo, lo más importante no es el rendimiento académico, sino que el aprendizaje que logres sea significativo y que tu Salud Mental no se vea deteriorada en el proceso. Si sientes que necesitas una ayuda extra, cuenta con nosotrxs, el equipo de docentes y asistentes de la educación estamos aquí para acompañarte.

Equipo de Convivencia Escolar, 2020

Liceo Bicentenario Oscar Castro Zúñiga