



RUTINAS PARA UN BUEN ESTUDIO Y DESCANSO

ANDREA FORCADA

aforcada@quepasamedia.com

QUÉ PASA

Miles de niños y niñas empezaron, hace poco más de un mes, un nuevo curso escolar en medio de la pandemia del COVID-19. Con el fin de ayudarles a adaptarse mejor a las dinámicas de la enseñanza, ya sea virtual o en la escuela, una de las primeras recomendaciones de los educadores hacia los padres es establecer una rutina para los hijos.

"Es muy importante que los niños tengan un horario [...] y que los padres se involucren, ayuden a sus hijos a establecer una rutina desde que se levantan hasta que terminan su jornada escolar", dijo a Qué Pasa, María Rosa Rangel, directora de enlace comunitario y familias de las Escuelas Públicas del Condado de Wake.

Rangel recomienda que los padres ayuden a sus hijos a levantarse temprano, con tiempo suficiente para que se asean, se vistán, desayunen y se preparen para conectarse a las clases virtuales o para irse a la escuela. También insiste en que tengan una buena rutina del sueño.

En esta época de cambios e incertidumbre, tener los días bien estructurados es importante para todos, pero

sobre todo, para los estudiantes con necesidades especiales. Así lo explicó a Qué Pasa, Claudia García, educadora, psicóloga y, además, directora de los proyectos educativos de Todos Leyendo, una iniciativa que fomenta la lectura de libros en español como herramienta para la formación personal y social.

"Tener una estructura es muy importante. El orden que hay afuera se transforma en orden dentro de ellos. Por eso, mantener una consistencia en el día, un horario, les ayuda mucho porque entienden que tienen una responsabilidad", dijo García.

Por su parte, Rangel también sugiere que, siempre que sea posible, se destine un rincón de la casa para estudiar, para que los niños lo identifiquen como su lugar para hacer las tareas de la escuela. "Ténganle lo mínimo: lápiz, papel y un sitio donde puedan sentarse para hacer sus tareas", y de esta manera el niño sepa que esa es su zona de estudio.

Descansar lejos de las pantallas

El recreo es necesario para que los estudiantes despejen su mente y eviten estar todo el día sentados frente

a la computadora. Es posible que el horario escolar incluya momentos de descanso, que se pueden aprovechar para salir afuera, hacer ejercicio, hacer manualidades, o simplemente leer un libro.

"Es importante que los niños salgan afuera, que caminen, que tomen la vitamina D del sol para que se distraigan", explicó Rangel. Además, sugiere animar a los niños a hacer estimientos durante el día y así evitar que se pasen muchas horas sentados delante de la pantalla.

Desde el 4 de septiembre, los parques infantiles, los museos

y los acuarios abrieron en Carolina del Norte bajo la Fase 2.5. Rangel anima a las familias a "aprovechar los parques, experimentar con el entorno, ir al campo [...], tomar ventaja de los museos, para que los niños, que están en casa toda la semana, puedan salir los fines de semana.

Por su parte, Itnuit Janovitz-Freireich, directora ejecutiva de Todos Leyendo, recomienda jugar a juegos de mesa, leer o escuchar libros.

"Si estás mucho tiempo frente a una pantalla, tus ojos ya no quieren

estar en ese nivel de enfoque. Entonces una manera de no usar tus ojos es escuchar y así aprovechar los otros sentidos", señaló.

Las bibliotecas, la plataforma Youtube o las mismas editoriales son lugares donde encontrar audiolibros o participar de sesiones de cuenta cuentos.

