

# Lista de verificación: Planificar para el aprendizaje virtual o en el hogar

## Cómo organizarse para el aprendizaje virtual o en el hogar

<b>Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta</b>	<b>Notas</b>
Trate de asistir a las actividades y las reuniones escolares. Es posible que la escuela ofrezca más virtualmente. Estas reuniones pueden ser una forma de expresar las preocupaciones que tenga sobre los planes de la escuela.	
Cree un horario con su hijo y comprométanse a cumplirlo. La estructura y la rutina pueden ayudar mucho a su hijo a no atrasarse con sus tareas escolares. Hablen sobre el horario de la familia e identifiquen los mejores momentos para el aprendizaje y la enseñanza, y también para la actividad física en familia, como caminatas al aire libre. Un calendario familiar u otro tipo de ayuda visual podría ser útil para llevar un registro de las fechas de entrega y las tareas.	
Trate de encontrar un espacio en su casa donde no haya distracciones, ruido y desorden para que pueda aprender y hacer sus tareas. Podría ser un lugar tranquilo y bien iluminado en el comedor o la sala de estar, o en un rincón de la casa donde pueda caber una mesa pequeña, si tiene una.	
Identifique oportunidades para que su hijo se conecte con niños de su edad y se relacione socialmente, ya sea en forma virtual o en persona, manteniendo la distancia física.	

## Planificar para el aprendizaje virtual o en el hogar

<b>Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta</b>	<b>Notas</b>
Averigüe si habrá oportunidades regulares y continuas durante cada día para que el personal escolar y los estudiantes se comuniquen, y para el aprendizaje entre compañeros.	
Averigüe si los alumnos tendrán oportunidades regulares para recibir la enseñanza de sus maestros a través de sistemas de video en vivo o si principalmente estarán viendo videos grabados con anticipación y recibirán las tareas que los acompañen.	
Pregunte si la escuela ofrecerá actividad física en forma virtual o con distanciamiento social. Si no lo hará, identifique formas de agregar actividad física a la rutina diaria de su hijo.	
Pregúntele a la escuela qué medidas están tomando para ayudar a los estudiantes a adaptarse al regreso a la escuela y a la forma en que el COVID-19 les pueda haber alterado su vida diaria. El tipo de apoyo puede incluir consejería y servicios psicológicos en la escuela, programas y planes de estudios enfocados en el aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés), y grupos de apoyo sociales o con otros niños.	



Si su hijo participa en los programas de comidas escolares, identifique de qué manera el distrito escolar hará que las comidas estén disponibles para los estudiantes que estén aprendiendo virtualmente en casa.	
Si su hijo tiene un Plan de Educación Individualizada (IEP) o un Plan bajo la Sección 504, o recibe otro tipo de apoyo para el aprendizaje (p. ej., clases de apoyo), pregúntele a la escuela cómo continuarán estos planes durante el aprendizaje virtual en casa.	
Si su hijo recibe en la escuela terapia del habla, ocupacional o física, u otros servicios relacionados, pregúntele a la escuela cómo continuarán estos servicios durante el aprendizaje virtual en casa.	
Si su hijo recibe servicios de salud mental o del comportamiento (p. ej., capacitación en destrezas sociales, consejería), pregúntele a la escuela cómo continuarán estos servicios durante el aprendizaje virtual en casa.	
Si prevé que tendrá barreras tecnológicas para el aprendizaje en casa, pregunte si su escuela o comunidad pueden proveerles apoyo o asistencia a los estudiantes que no tengan los dispositivos electrónicos adecuados para hacer las tareas (como una computadora, una computadora portátil o una tableta).	
Si su escuela ofrece un modelo combinado, familiarícese con el plan de la escuela respecto a cómo se comunicarán con las familias cuando se identifique un caso positivo o una exposición a alguien con COVID-19, y cómo se asegurarán de mantener la privacidad de los estudiantes.	

## Consideraciones sobre la salud mental y el bienestar socioemocional

<b>Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta</b>	<b>Notas</b>
Esté atento a cambios en el comportamiento de su hijo, que pueden suceder, (p. ej., llanto o irritabilidad excesivos, preocupación o tristeza excesivas, hábitos de alimentación o de sueño poco saludables, dificultad para concentrarse), los cuales pueden ser signos de que su hijo tenga <a href="#">estrés y ansiedad</a> .	
Hable con su hijo sobre cómo le está yendo en la escuela y sobre las interacciones con sus compañeros y maestros. Averigüe cómo se está sintiendo su hijo y dígame que eso probablemente es normal.	
Pregúntele a la escuela qué planes tienen para reducir el estigma relacionado con haber tenido o haber sido un caso presunto de COVID-19.	
Pregúntele a la escuela si tiene planes para apoyar la <a href="#">conexión escolar</a> para asegurarse de que los estudiantes no se aislen socialmente durante los periodos prolongados de aprendizaje virtual o en casa.	
Averigüe si su escuela tiene algún sistema implementado para identificar y ofrecer servicios de salud mental a los estudiantes que necesiten apoyo. Si lo tiene, identifique a la persona que debe contactar para estos servicios en la escuela.	<p><i>Nombre de la persona para contactar en la escuela:</i></p> <p><i>Información de contacto:</i></p>

<p>Averigüe si la escuela tiene un plan para ayudar a los estudiantes a adaptarse al aprendizaje virtual o en casa y, de manera más amplia, a la forma en que el COVID-19 pueda haber alterado su vida diaria. El tipo de apoyo puede incluir consejería y servicios psicológicos en la escuela, programas y planes de estudios enfocados en el aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés), y grupos de apoyo sociales o con otros niños.</p>	
<p>Identifique oportunidades para que su hijo esté físicamente activo durante el aprendizaje virtual o en casa.</p>	
<p>Averigüe si la escuela ofrecerá a los estudiantes capacitación virtual o en casa sobre conciencia plena, que incorpore el SEL al plan de estudios de la clase, o <a href="#">apoyos para el estrés y para sobrellevar la situación</a> para su hijo.</p>	
<p>Usted puede ser un ejemplo para su niño al practicar el autocuidado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Tome descansos</li> <li>◦ Duerma lo suficiente</li> <li>◦ Haga ejercicio</li> <li>◦ Aliméntese bien</li> <li>◦ Manténgase conectado socialmente</li> </ul>	