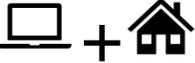


# Cómo apoyar a su hijo con el aprendizaje a distancia

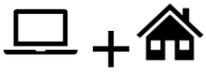


## Índice

	¿EN QUÉ CONSISTE EL APRENDIZAJE A DISTANCIA?.....	2
	CÓMO CREAR UNA RUTINA DIARIA .....	2
	HORARIOS VISUALES .....	3
	TIEMPO DE JUEGO CON SU HIJO .....	4
	TIEMPO DE LECTURA O NARRACIÓN DE CUENTOS .....	5
	CÓMO COLABORAR CON LOS EQUIPOS DE ENSEÑANZA.....	5
	CÓMO PREPARARSE PARA EL APRENDIZAJE EN EL HOGAR.....	6
	ACTIVIDADES QUE APOYAN EL APRENDIZAJE A DISTANCIA.....	6
	CÓMO APOYAR EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL DE SU HIJO Y SU FAMILIA .....	7
	RECURSOS ADICIONALES.....	9



Los sucesos del último año han traído muchos inesperados y nuevos retos para los niños y sus familias. Queremos reconocer el gran esfuerzo que han hecho para cuidar y enseñarles a sus hijos. En este nuevo año escolar continuará apoyando a su hijo con sus necesidades socioemocionales y educativas a través del aprendizaje a distancia.



## ¿En qué consiste el aprendizaje a distancia?

Mientras COVID-19 continúe presente, los estudiantes participarán en el aprendizaje a distancia, en el cual reciben enseñanza en casa. Estos son los dos tipos de aprendizaje a distancia en los que participará su hijo:

- **Aprendizaje sincrónico:** la enseñanza en vivo se ofrece por medio de un dispositivo, como una computadora o una tableta. Esto puede incluir una videollamada en la que un maestro le lee un cuento y le hace preguntas a su hijo o una actividad grupal más grande, como por ejemplo una reunión por la mañana.
- **Aprendizaje asíncrono:** la enseñanza se ofrece a través de clases grabadas, plataformas de aprendizaje o experiencias prácticas que usted y su hijo pueden explorar por su cuenta. Esto puede incluir trabajar en un proyecto de arte, construir algo juntos o contar cuentos.

Estos tiempos pueden ser estresantes para todos. Este documento puede ayudar a las familias y a los cuidadores a transitar esta nueva forma de educar a los niños pequeños. Las familias son las que mejor conocen a sus hijos y son sus primeros maestros. Por lo tanto, le recomendamos que continúe haciendo lo que sabe que es mejor para su hijo y su familia.

Esta guía incluye estrategias para ayudarlo en el proceso de aprendizaje a distancia. Entendemos que sus necesidades pueden cambiar a lo largo del año, así que trabaje con el maestro de su hijo para crear un programa de aprendizaje a distancia que funcione para su familia.



## Cómo crear una rutina diaria

Los niños tienen un buen desarrollo si encuentran previsibilidad. Ser capaces de anticipar lo que va a suceder proporciona a los menores una sensación de seguridad, puede aliviar la ansiedad y apoya las transiciones. Esto es lo que hay que tener en cuenta al crear una rutina:

- Crear una rutina que sea predecible y que funcione para su familia.
- Considere la posibilidad de crear un horario visual simple para que su hijo sepa qué esperar. (Consulte la página 3 para ver ejemplos).
- Prepare a su hijo para un cambio de rutina. Antes de que el cambio ocurra, recuérdelo una o dos veces sobre el cambio que se acerca.

El recurso de [Rutinas en casa](#) también contiene otros consejos para crear rutinas. Este recurso está disponible en 9 idiomas.

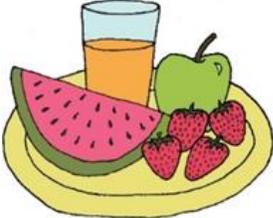




## Horarios visuales

Crear horarios visuales ayudará a su hijo a entender qué esperar a diario. Cuando su hijo participe en el aprendizaje a distancia, los horarios pueden ayudarlo en el proceso al servir de referencia visual de lo que vendrá, como, por ejemplo, cuándo será el momento para el aprendizaje sincrónico, el aprendizaje asincrónico, la hora de almuerzo, el recreo, etc. A continuación, encontrará ejemplos de horarios visuales. Puede utilizar estos ejemplos como modelos o crear los propios.

### Horarios visuales

Antes	Ahora	Después
 <p data-bbox="217 1037 483 1066">Reunión de la mañana</p>	 <p data-bbox="727 1037 799 1066">Snack</p>	 <p data-bbox="1136 1037 1221 1066">Juegos</p>





## Tiempo de juego con su hijo

Jugar con su hijo es una forma de apoyar su aprendizaje en casa. Puede ofrecer una oportunidad para relacionarse y comunicarse con su hijo de nuevas maneras. El equipo de enseñanza de su hijo le brindará algunas ideas que pueden complementar el aprendizaje en el salón de clases, pero los niños aprenden a través de cualquier tipo de juego. Por lo tanto, cuanto más a menudo jueguen durante el día, más aprenderán.

El juego ayuda a los niños a aprender al:

- Ofrecer una forma de comunicar sentimientos, pensamientos y experiencias.
- Apoyar a los niños en la práctica y el desarrollo de nuevas habilidades para la resolución de problemas.
- Dar oportunidades para probar ideas o teorías.
- Crear oportunidades para el desarrollo del lenguaje.

Cuando el juego tiene un papel significativo, los niños tienen una mejor oportunidad de procesar nueva información. El ida y vuelta de las interacciones durante el juego con un adulto en quien confíen o las interacciones diarias pueden enseñar nuevas ideas y apoyar el desarrollo del lenguaje.

Estrategias para apoyar el aprendizaje a través del juego:

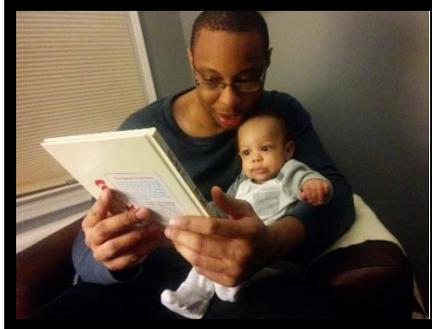
- Jugar con su hijo en su lengua materna.
- El juego y el aprendizaje se pueden dar en las actividades cotidianas (la hora del baño, el momento de cocinar, lavar la ropa, etc.), así que no olvide involucrar a su hijo siempre que pueda.
- Hablar con su hijo sobre lo que nota que está haciendo (por ejemplo, “veo que estás apilando las cajas”).
- Hacer preguntas abiertas. Las preguntas abiertas —que no pueden responderse con un simple “sí” o “no”— no tienen una respuesta definida y amplían lo que está aprendiendo. Les da a los niños la oportunidad de decir lo que están pensando o desarrollar nuevas formas de pensar (por ejemplo, “me pregunto qué pasará si pones una caja más encima”).
- Aprovechar cuando pueda lo que se enseña en el salón de clases a distancia (por ejemplo, “¿Te acuerdas cuando el maestro habló de ‘Todo sobre mí’? Tú también eres único, al igual que el amigo del libro. Las cosas que te hacen especial son...”).
- Compartir qué está haciendo en casa con el equipo de enseñanza de su hijo, para que así ellos puedan continuar conociéndolos a usted y a su hijo.





## Tiempo de lectura o narración de cuentos

Leer o contarle un cuento a un niño puede ser un momento especial para relacionarse. Durante el aprendizaje a distancia se le puede pedir que le lea o le cuente un cuento a su hijo, o que lo apoye mientras su maestro realiza una lectura en voz alta.



Estrategias para apoyar la narración de cuentos:

- Es posible compartir cuentos a través de la lectura de un libro o de la narración oral.
- Observen las ilustraciones antes de leer la historia y hable con su hijo sobre lo que notan.
- Haga algunas preguntas breves a lo largo de la historia para comprobar la comprensión (por ejemplo, “¿por qué crees que la niña se sentía nerviosa?”).
- Disfrute de las historias varias veces, siempre que su hijo siga interesado. Esto permite una comprensión más profunda.
- Ayude a su hijo a predecir lo que sucederá (por ejemplo, “me pregunto a dónde irá la niña ahora”).
- Haga un repaso al final de la historia. Considere hacer preguntas como “¿cuál fue tu parte favorita?” y “¿por qué crees que hicieron eso?”.
- Cuando su hijo muestre interés en la palabra impresa, establezca conexiones entre el aspecto y el sonido de la palabra (por ejemplo, “Veo que perro empieza con la letra P, que suena como ‘pe’ de perro”).
- Comparta su cuento favorito. Si a usted le gusta, es probable que a su hijo también le guste.



## Cómo colaborar con los equipos de enseñanza

La colaboración con el equipo de enseñanza de su hijo es clave para crear experiencias de aprendizaje significativas y establecer conexiones. Mantenerse en contacto directo con el equipo de enseñanza ayudará a vincular el aprendizaje entre la escuela a distancia y el hogar, así como a que su hijo se sienta conectado en el programa. Una relación directa puede tomar muchas formas. Converse con el equipo de enseñanza sobre la forma de comunicación que le sea más útil, como el correo electrónico o el teléfono. Si su hijo tiene un Plan Individualizado de Servicios para la Familia (*Individualized Family Service Plan, IFSP*) o un Programa de Educación Individualizado (*Individualized Education Program, IEP*), también querrá comunicarse con los proveedores (por ejemplo, terapeutas del habla, terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas) que apoyan a su hijo.





## Cómo prepararse para el aprendizaje en el hogar

Durante el proceso de aprendizaje a distancia, el equipo de enseñanza de su hijo le sugerirá actividades prácticas para hacer en casa. Algunas cosas para considerar cuando se realizan estas actividades:

- Usted ya cuenta con todo lo que su hijo necesita para aprender en casa. Utilice materiales domésticos para apoyar el aprendizaje de su hijo, tales como artículos de cocina, ropa o tela para vestirse, materiales de escritura, materiales reciclados y naturales o colecciones como botones, tapitas de botellas, pinzas de colgar la ropa, etc.
- Permita que su hijo explore en lugares donde ya se sienta cómodo. Esto lo ayudará en el proceso de aprendizaje. No es necesario crear un salón de clases dentro o fuera de su casa; los niños aprenden mejor en un lugar donde se sientan familiarizados y seguros.



## Actividades que apoyan el aprendizaje a distancia

Es importante que los equipos de enseñanza sean conscientes del aprendizaje que ocurre en la casa. Esto les ayudará a hacer conexiones para el aprendizaje de su hijo y les dará una idea más completa de cómo está aprendiendo. Compartir las experiencias de su hijo puede ayudar a orientar al equipo de enseñanza en la forma de abordar el aprendizaje a distancia y el plan de estudios.

- Comparta fotos y videos de su hijo mientras juega con el equipo de enseñanza.
- Comparta los trabajos de arte, las construcciones, los descubrimientos, etc., de su hijo con el equipo de enseñanza.
- Solicite soporte técnico cuando sea necesario. Si necesita ayuda con el aprendizaje a distancia, el equipo de enseñanza de su hijo es un recurso para usted. Si necesita soporte técnico adicional, llene el [formulario de soporte técnico para las familias](#).
- Está bien que mientras su hijo participa en el aprendizaje sincrónico pueda querer mantenerse en silencio o simplemente observar las sesiones.
- Cuando tenga un momento, siéntese con su hijo durante las sesiones de aprendizaje sincrónico y participe junto a él mientras juega.
- Comparta con el equipo de enseñanza sus observaciones sobre lo que funciona o no en su familia.
- Comunique a los equipos de enseñanza la información importante que pueda afectar el aprendizaje de su hijo, como cambios en los horarios, enfermedades, pérdidas, etc.





## Cómo apoyar el bienestar socioemocional de su hijo y su familia

Estos son tiempos difíciles para los adultos y los niños. Es esencial que tengamos en cuenta cómo se sienten los niños durante estos tiempos, así como nosotros mismos. Tanto los niños como los adultos tienen una variedad de sentimientos y nuestra responsabilidad es primero reconocer nuestras emociones y ayudarlos a entender las suyas. Además, es importante que les transmitamos a los niños que todos sus sentimientos son válidos.



### Aprender sobre las emociones

Los niños pequeños están empezando a entender sus emociones. A través de la práctica y el apoyo de los adultos, los niños pueden empezar a identificar sus sentimientos y encontrar formas de expresarlos apropiadamente. Para obtener información sobre cómo ayudar a su hijo a aprender a expresar sus emociones, consulte [¿Por qué es importante que los niños aprendan sobre los sentimientos?](#)

Los adultos pueden ayudar a los niños a comprender las emociones de las siguientes maneras:

- Ayudarlos a comenzar a entender las palabras que describen sentimientos, como felicidad, tristeza, frustración y miedo, identificando la emoción por ellos (por ejemplo, “parece que estás emocionado, me pregunto por qué”).
- Enseñarles cómo pueden expresar sus sentimientos. Considerar la posibilidad de decir “parece que te sientes muy enojado; cuando te sientes enojado puedes empujar la pared” o “parece que te sientes triste; cuando te sientes triste puedes pedir un abrazo o tomar tu juguete favorito”.

### Estrategias para niños y familias

Respiración profunda

- La respiración profunda puede ayudar a aliviar la ansiedad. Hacer esto con su hijo puede aliviarles el estrés a usted y a su hijo.
- Con su hijo, elija un lugar donde cada uno pueda ir para pasar un momento tranquilo a solas.
- Pídale a su hijo que ponga su mano sobre su panza y que respire profundo varias veces. A modo de ejemplo, respire profundo inflando la panza e identifique la respiración a medida que inspira y exhala.



- Ayúdelo a identificar en qué parte de su cuerpo siente su respiración.
- Empiece con entre cinco y 10 respiraciones y pregúntele a su hijo cómo se sintió.
- Además, puede bajar las luces y poner música suave para crear una atmósfera tranquila y silenciosa.



Concéntrese en las cosas que les gusta hacer:

- Hable con su hijo sobre las cosas que les gusta hacer. Esto puede ayudar a generar emociones positivas (por ejemplo, ir juntos al parque, disfrutar del sol o estar con su familia).
- Hable con su hijo sobre ello y compartan todas las razones por las que les gustan estas cosas.



### Estrategias para familias

Replantear el relato y redirigir sus pensamientos, cuando sea posible. A veces, podemos quedar atrapados en un patrón de pensamiento que no nos ayuda en el momento. Incluso el más simple cambio de dirección de un pensamiento puede ayudarnos a ver una situación de una nueva manera. Considere estos ejemplos para replantear su pensamiento:

- Convierta el “siempre hacen eso” en “me pregunto qué problemas tienen” o “tal vez esto no se trata de mí”.
- Convierta el “no puedo creer que hayan hecho eso” en “tal vez aún no tienen las habilidades para \_\_\_\_\_”.
- Convierta “el tren llega tarde otra vez” en “estoy disfrutando mucho de esta música que estoy escuchando”.
- Intente encontrar algo positivo, no importa cuán pequeño sea.

Utilice el diálogo interno para calmarse. El diálogo interno es cuando uno se habla a sí mismo, ya sea mentalmente o en voz alta. Usar un lenguaje positivo o reafirmante puede ayudarlo cuando surgen sentimientos de estrés o preocupación. Considere estos ejemplos de diálogo interno:

- Esto da miedo, pero estoy a salvo.
- Me doy cuenta de esto porque soy capaz.
- Esto es difícil, pero puedo hacerlo.



## + Recursos adicionales

A continuación, encontrará recursos adicionales que pueden ser útiles para usted. Hay recomendaciones de libros, actividades lúdicas en casa, recursos para padres y sugerencias tecnológicas. Para acceder a estos recursos, haga clic en los enlaces que se encuentran al principio de la descripción.

Tenga en cuenta que algunos de estos recursos podrían estar disponibles solo en inglés.



### Libros

- [Books for Topics](#): Este sitio web ofrece recomendaciones específicas de libros basadas en un tema. Haga clic en el tema que le interesa y le recomendará qué libros puede considerar y los lugares donde puede encontrarlos.
- [Lista de libros](#): Esta lista de libros de prekínder ha sido recientemente actualizada para reflejar la diversa población a la que servimos en la Ciudad de Nueva York. Esta lista acompaña los recursos del plan de estudios de prekínder, Units of Study, pero también puede ser utilizada como un recurso para las familias y los cuidadores cuando busquen nuevos libros.



### Actividades lúdicas en casa

- [Explorando mis Sentimientos](#): Las tarjetas de Explorando mis Sentimientos (*Fun with Feelings*) son una forma divertida de ayudar a su hijo a aprender y manejar sus emociones juntos. Este recurso ya está disponible para que las familias lo descarguen y lo usen en casa.
- [Aprender en la casa](#): A los niños les encanta jugar. Lo hacen en cualquier momento, en cualquier lugar y con casi cualquier cosa. Al mismo tiempo que juegan, aprenden sobre el entorno que los rodea y practican habilidades importantes. Elija de esta lista de actividades según los materiales que tenga y los intereses de su hijo para apoyar su juego y aprendizaje.
- [Let's Play!](#): Este recurso ofrece ideas basadas en el juego en áreas como el juego teatral, el arte, la música, el movimiento, las matemáticas, la escritura y la narración para ayudarlo a planificar el día de aprendizaje a distancia y semipresencial de su hijo. Puede utilizarlas como punto de partida para crear sus propias actividades significativas y apropiadas para su edad.
- [Spring Into Learning](#): Consulte aquí para encontrar una semana completa de ideas de actividades desglosadas por grupos de edad y temas.





## Recursos para padres

- [De camino a kínder y más allá](#): Hablar con su hijo ayuda a prepararlo para el aprendizaje y la escuela. Utilice estos recursos para mantener conversaciones durante todo el día. Descargue coloridos afiches con actividades para niños desde el nacimiento hasta los 5 años en inglés y español.
- [Herramientas de Boston Basics](#): Vea videos y lea consejos para ayudar a maximizar el amor, controlar el estrés y explorar a través del movimiento y el juego, para niños desde el nacimiento hasta los 3 años. Recuerde, el 80% del desarrollo del cerebro ocurre en los primeros tres años de vida; ¡aproveche la oportunidad!
- [Growing Up NYC](#): Growing Up NYC es un sitio web móvil fácil de usar, en inglés y en español, que permite a las familias aprender sobre actividades y logros correspondientes a cada edad, así como acceder a los programas y servicios de la Ciudad que ofrecen agencias gubernamentales y aliados de la comunidad. Además, puede consultar la [página especial del Departamento de Educación de la Ciudad de Nueva York \(NYCDOE\)](#) dedicada a los recursos para familias con niños pequeños.



- [Let's Learn NYC!](#): Este es un programa educativo de la televisión pública, producido por WNET/THIRTEEN y el NYCDOE. Los episodios se centran en las habilidades básicas de lectura, escritura, matemáticas, estudios sociales y ciencias para niños de 3-K a 2.º grado. Puede también ver los episodios en directo en [thirteen.org/live](https://thirteen.org/live).
- [Nurturing Learning Series](#): Aprenda cómo se desarrolla el cerebro de los bebés, los niños pequeños y los niños en edad preescolar, y lo que los cuidadores pueden decir y hacer para fomentar su aprendizaje.
- [Playing to Learn](#): Profundice su comprensión acerca de la importancia del juego, incluyendo diferentes tipos de juegos sociales, como el juego independiente y el juego del observador.
- [Resources for Early Learning](#): Descubra actividades rápidas, divertidas y de bajo presupuesto que puede hacer con su niño pequeño o en edad preescolar, agrupadas por tema, habilidad y edad.
- [Hablen. Jueguen. Lean.](#): Todos los días, puede ayudar a su hijo a desarrollar el amor por la lectura a través de formas divertidas y sencillas. Aquí encontrará consejos para leer con su hijo de 3-K y prekínder. Para otros idiomas, haga clic [aquí](#).



- [Hablar es enseñar](#): No siempre es fácil hablar con los bebés, especialmente cuando no pueden responder. Encuentre aquí consejos divertidos y recursos basados en la ciencia, para hablar, leer y cantar con su hijo todos los días. ¡No se pierda el nuevo kit de actividades de interior!
- [El niño en desarrollo](#): Cuando los cuidadores son sensibles y responden a las señales y necesidades de un niño pequeño, ofrecen un entorno rico en interacciones de servicio y devolución (*serve and return*). Aprenda acerca de las mejores formas de divertirse con las experiencias de interacciones con su hijo.
- [Zero to Three](#): Durante los primeros tres años de vida, las relaciones “emocionalmente nutritivas” forman la base de la salud y el bienestar para toda la vida. Zero to Three apoya a los adultos que influyen en las vidas de los bebés y los niños pequeños para apoyar un desarrollo saludable y positivo.



### Ayuda y sugerencias tecnológicas

- [Plan de estudios de participación de la familia de Ready4K](#): El NYCDOE se complace en ofrecerle Ready4K, un recurso **GRATUITO** para ayudar a su hijo a mantenerse al día con sus objetivos de aprendizaje. Recibirá tres textos por semana adaptados para apoyar el crecimiento de su hijo, además de ideas de cuidado personal, ¡porque la salud de los padres es muy importante! Además, le enviaremos recursos locales para ayudarlo a encontrar el apoyo adecuado cuando lo necesite. Para registrarse, [haga clic en este enlace](#) o envíe el mensaje de texto “NYC” al 70138.



- [Juegos de Sparkler para la crianza](#): Esta aplicación ofrece actividades de aprendizaje basadas en el juego e ideas para que los juegos fuera de la pantalla desarrollen el corazón, la mente, el cuerpo y el lenguaje de los niños. Use el código **2-1-2-1** para inscribirse, lo cual le dará a su familia acceso gratuito a Sparkler.



- [Soporte técnico para las familias](#): ¿Necesita ayuda con los dispositivos y aplicaciones, tales como Google Classroom, del Departamento de Educación? [Complete este formulario](#) para obtener ayuda del servicio de asistencia técnica.

