

Apoyos para la conducta durante el aprendizaje a distancia **Guía para las familias y personas encargadas del cuidado de los niños**

Antecedentes y propósito

Esta guía es específicamente para el período en el que los estudiantes aprenden a distancia debido al COVID-19. Muchos padres están solicitando ayuda para continuar con los apoyos para el manejo de comportamientos problemáticos en el hogar durante el período de aprendizaje a distancia. El objetivo de esta guía es ayudar a los padres y las personas encargadas del cuidado de los niños a crear un ambiente educativo productivo, seguro y sano que sea manejable para el estudiante y quien lo cuida.

Apoyo para una buena conducta en el hogar durante el período de aprendizaje a distancia

Como padres y encargados del cuidado, debemos considerar cómo estos cambios afectan al estudiante y su aprendizaje, tomando en cuenta los temores y la ansiedad en torno al COVID-19, la salud y bienestar de los miembros de la familia y los cambios extremos en todas las rutinas. Los cambios en nuestras propias vidas podrían fácilmente agobiarnos y llevarnos a enfrentar grandes dificultades para manejar y apoyar el aprendizaje de nuestros hijos. Recordemos ser pacientes y compasivos con nuestros hijos y nosotros mismos, mientras sus maestros, auxiliares docentes y proveedores de servicios relacionados trabajan juntos para apoyar el aprendizaje de su hijo.

Es probable que su hijo tenga un Plan de Intervención de Conducta (*Behavior Intervention Plan*, BIP) basado en la información recabada cuando asistía a la escuela. Las familias deben pedir al maestro acceso al BIP de su hijo si todavía no tienen esta información. Es importante recordar que los comportamientos problemáticos de los estudiantes en el hogar pueden ser muy distintos a los de la escuela debido al gran cambio y la diferencia entre el ambiente educativo de la escuela y el hogar. Continúe colaborando con el equipo escolar a fin de apoyar la educación de su hijo, avanzar hacia el logro de los objetivos establecidos en el IEP y abordar los comportamientos problemáticos. No es necesario que su hijo tenga un BIP para aprovechar los recursos de apoyo descritos en este documento.

Trabajo en equipo: cómo las familias y las escuelas se mantienen conectadas

Busque ayuda de los maestros, auxiliares docentes o proveedores de servicios relacionados según sus necesidades. Los maestros y auxiliares docentes se pueden comunicar con usted y su hijo por teléfono o por videoconferencia. Comparta con el personal escolar los detalles de las rutinas diarias y la estructura en el hogar, qué cosas marchan bien en casa y qué otras podrían estar interfiriendo en el aprendizaje a distancia. En estas conversaciones, pregunte sobre los hábitos de aprendizaje de su hijo, sus rutinas preferidas, sus gustos y preferencias, y qué apoyos funcionaban bien en la escuela. Pregúnteles también cómo poner en práctica apoyos e intervenciones similares en la casa. Designe tiempo para comunicarse regularmente con los maestros del niño para compartir noticias sobre el progreso en casa.

Herramientas y estrategias de apoyo a la conducta durante el aprendizaje a distancia

Tras consultar con el maestro, auxiliar docente y otros proveedores de servicios de su hijo, elabore un plan de apoyo a la conducta para el aprendizaje a distancia de su hijo en el hogar. Las conductas suelen comunicar una necesidad o función subyacente y ayudan a discernir lo que un niño quiere o no quiere en una situación determinada. Cuando cambian las situaciones, también cambian las conductas. Por lo tanto, las intervenciones y apoyos que funcionaban en la escuela podrían necesitar ajustes o cambios en el nuevo ambiente de aprendizaje en el hogar. Lo importante es tratar de observar los momentos en que su hijo se siente motivado a participar en la enseñanza a distancia y cuándo está frustrado o no está concentrado. El maestro de su hijo puede ayudarlo a reunir información para evaluar si la intervención escogida es adecuada y ajustarla según sea necesario.

- Prepare un horario estructurado de rutinas diarias para todo el día (rutinas constantes en la mañana, durante el día escolar a distancia y también en la tarde y la noche). Incluya a toda la familia en la elaboración de este horario y colóquelo en un lugar visible (por ejemplo, en el refrigerador o las áreas comunes).
- Algunos estudiantes necesitan descansos frecuentes para mantenerse concentrados y completar el trabajo. Establezca un horario de recreos de modo que el estudiante sepa que puede tomar descansos y lo que puede hacer en ese tiempo (por ejemplo, ofrezca opciones aceptables o recreos para moverse).
- Es importante que las expectativas sean realistas y adecuadas para la edad del niño. Recuerde que su hijo es único y tiene su propio estilo de aprendizaje y necesidades. Tome en cuenta la edad de su hijo; muchos estudiantes tienen dificultad para permanecer sentados durante una lección, especialmente durante la enseñanza a distancia. Los niños más pequeños pueden necesitar un recreo para moverse o actividades manuales para complementar el aprendizaje, mientras que los estudiantes mayores tal vez necesiten interactuar con sus compañeros. Para los estudiantes de escuela intermedia y secundaria, el mundo social es importante en su aprendizaje. Considere la posibilidad de integrar interacciones virtuales y seguras con sus compañeros.
- Consulte con el maestro actual de su hijo sobre el manejo de las necesidades establecidas en el IEP, como señales e indicaciones (por ejemplo, verbales o visuales, cuentas regresivas, cronómetros).
 - Para instrucciones y ejemplos de paneles de “primero/después”, consulte el anexo.
 - Para instrucciones y ejemplos de rutinas y horarios visuales, consulte el anexo.
- Los maestros dividen las tareas en partes manejables para su hijo como estrategia para reducir la frustración del estudiante y ayudarlo a que tenga un buen desempeño. Si las tareas tienen varias partes, fije un objetivo con su hijo para completar una parte, dele tiempo para procesar la información y formular una respuesta, y explíquele con claridad. Nuevamente, consulte con el maestro, el auxiliar docente y el proveedor de servicios de su hijo.
- Si su hijo comienza a comportarse cada vez peor (por ejemplo, crisis, gritos, frustración, desinterés), concédale tiempo para que se autocontrole y dele espacio y tiempo para calmarse. Piense en su interacción y use un tono neutral, con voz calma y sin juzgar. Cuando su hijo esté motivado y participando, recuerde elogiarlo específicamente por cada tarea y conducta siempre que pueda. Cuando su hijo está haciendo lo correcto, o sea, “portándose bien”, dígaselo en el momento. La constancia es importante.
- Al ofrecer opciones, límitese a un número que le parezca aceptable. Esto ayudará a reducir las luchas de poder al darle al niño la sensación de control. Por ejemplo, si quiere que su hijo ordene su habitación, puede darle a elegir qué guardar primero y felicitarlo o premiarlo por completar la tarea.
- Mantenga la calma. Además de servir como ejemplo de autocontrol para su hijo, esto ayudará a reforzar la idea de que van a solucionar los problemas juntos. Si necesita llamarle la atención a su hijo por su conducta, debe hacerlo con sentido y propósito para que el niño sepa cuáles son las conductas apropiadas que a usted le hubiera gustado ver.
- Durante este período, recuerde cuidarse a sí mismo y ser amable consigo mismo. Si no le fue bien en la sesión de aprendizaje de hoy, enfóquese en lo que sí salió bien. (¡Sí, algo salió bien! Aunque no sienta que fue así). Mañana será otro día para intentarlo otra vez y hacer algún cambio. Aproveche el equipo que los apoya a usted y a su hijo y póngase en contacto con el maestro, el auxiliar docente y los proveedores de servicios relacionados para pedirles sugerencias y ayuda.

Recursos para padres para apoyar la enseñanza a distancia

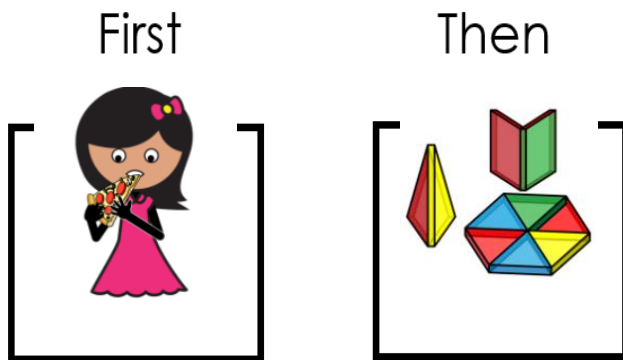
Anexo de recursos en el hogar para apoyar la enseñanza a distancia

Paneles de 'primero/después'

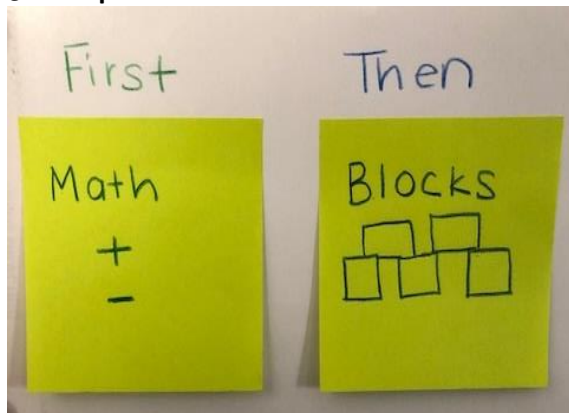
Uso: Un panel de "primero/después" es un apoyo visual utilizado para comunicar una secuencia de dos tareas. Los paneles de "primero/después" son útiles para dividir las tareas más complicadas y ayudan a que el niño complete una tarea que no le gusta (como las tareas escolares o de la casa), sabiendo que después viene una actividad o recompensa motivante.

¿Qué es un panel de 'primero/después'?

Un panel de "primero/después" es un material visual simple para comunicar un cronograma. Se utiliza para ayudar al niño a completar una actividad. El elemento "primero" es una actividad que no le gusta a su hijo o un trabajo que usted le pide hacer. El elemento "después" es una actividad que le gusta o la recompensa o elección del niño. La idea es mostrarle al niño que una actividad o elemento que le gusta estará disponible después de completar la tarea o actividad que quizás no quiera hacer.



¿Cómo puedo hacer uno en casa?



Este panel se puede presentar con palabras o imágenes, ya sea en un iPad, una pizarra de borrado en seco o incluso un pedazo de papel:



¿Cómo se enseña?

- Haga un dibujo o escriba una palabra que represente la actividad que va “primero” y la que va “después”. Coloque el panel frente a su hijo y dígame: “Primero _____, después _____”. Señale las imágenes o palabras cuando las esté diciendo.
- Cuando la tarea que va “primero” esté completa, señale nuevamente en el panel y diga :“Listo _____, ahora _____”. Dígame con ánimo; ¡su hijo completó una tarea! También puede indicar que ha completado la actividad dando vuelta la imagen, colocando una marca o tachando la actividad.

Consejos:

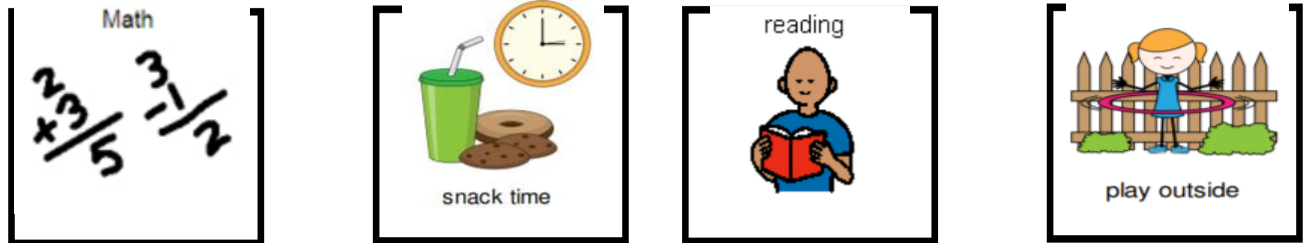
- Tal vez sea mejor probar primero con un panel de "primero/después" que incluya tareas que le gustan a su hijo o que las hace bien, como, por ejemplo, “Primero, almorzar. Después, jugar con bloques”. Esto le permitirá a su hijo entender el concepto de "primero/después" y la secuencia de eventos.
- Es mejor presentar el panel de "primero/después" con antelación, es decir, antes de usarlo con tareas o actividades que no le gustan. Indíquele a su hijo que ha completado una actividad dando vuelta la imagen, colocando una marca o tachando la actividad.
- Si su hijo tiene dificultades para cumplir el horario de actividades o no quiere comenzar una actividad, utilice el panel nuevamente. Señale en el panel y diga: “Primero _____, después _____”. Dé instrucciones simples y ponga su atención en el panel (y no en el comportamiento del niño).
- ¡Recuerde respirar profundo y tómese un tiempo! Estamos viviendo momentos difíciles y usted hace lo mejor que puede.

Horario visual de actividades

Uso: Un horario visual de actividades es una representación gráfica de una serie de actividades o eventos. Los horarios visuales pueden ayudar a crear estructura y rutina, hacer que las transiciones sean más previsibles y aumentar la independencia.

¿Qué es un horario visual de actividades?

Un horario visual de actividades es una serie de imágenes o dibujos que presentan una secuencia de actividades y eventos en el transcurso del día del niño. El horario visual de actividades ayudará a crear estructura, facilitar la transición entre actividades y aliviar la ansiedad, ya que su hijo sabrá de antemano lo que sucederá después.



¿Cómo puedo hacer uno en casa?

Un horario visual de actividades se puede elaborar con un iPad o una computadora, una pizarra de borrado en seco o en papel. Cuando tenga todos los materiales, piense en cómo dividir las actividades y la manera en que va a representar cada actividad. Por ejemplo, para los estudiantes más pequeños lo ideal es usar una fotografía, una ilustración o un objeto real. Para los demás estudiantes, sería suficiente usar figuras y dibujos simples.



¿Cómo se enseña?

- Cuando quiera enseñar o repasar el horario, diga: “Vamos a revisar nuestro horario. Primero tenemos _____, después _____, luego _____ y finalmente _____”. Sería útil señalar cada elemento al mencionarlo en voz alta.
- Para muchos niños, participar en la creación del horario puede ser de ayuda. Darles a los niños la opción de elegir las actividades o el orden de algunas actividades ayudará a aumentar la motivación y a que cumplan el horario.

- Sería útil decidir con su hijo la forma en que usted le indicará que completó una actividad. Puede colocar una marca al lado de la actividad, tacharla o dar vuelta la imagen. Cuando haya completado la actividad, dígame: “¡Buen trabajo _____! Listo _____, lo que sigue ahora es _____”.

Consejos:

- Coloque el horario en un lugar visible, preferiblemente cerca de su hijo.
- Haga que su hijo participe en el seguimiento de su horario pidiéndole que señale las imágenes o que diga la siguiente actividad.
- ¡A veces las cosas cambian! Procure hacer participar a su hijo en cualquier cambio que se realice en el horario dejándolo reorganizar las actividades.
- Felicite a su hijo por cumplir el horario y ofrézcale una recompensa motivante por completar todas las actividades.