

Recomendaciones para la Comunidad Educativa Salvadoreña
(estudiantes, profesores, padres, apoderados y funcionarios).

El estrés nos ha acompañado desde hace mucho tiempo en la evolución como humanos, por eso para enfrentar la pandemia del Covid-19, es importante poder manejarlo de buena manera y que nos ayude (y no nos perjudique) ante esta nueva amenaza. En tiempos de incerteza es muy fácil quedarse paralizado, y lo contrario de paralizarnos es tomar acción, claro, dentro de nuestro rango de acción.

Por eso, 5 recomendaciones para lidiar con toda esta ansiedad:

1.- Tener disciplina: El caos provoca ansiedad, con disciplina podremos ordenar y aliviar la ansiedad. Optar por actividades para mantener y fomentar la disciplina, el **aprendizaje remoto** desde el hogar, aprender algún instrumento, un idioma, respiraciones, meditaciones, ejercicio, aprender alguna nueva disciplina, entre otras.

2.- Mantener contacto con familiares y amigos: Con los cuales uno se sienta cómodo, a gusto, se sienta querido, en confianza y pueda lograr una comunicación adecuada para mantener lazos emocionales, lo cual nos va a calmar ante esta situación, y poder conversar ciertas ansiedades que puede generar este estado permanente de alerta ante la incertidumbre.

3.- Limitar el tiempo en que uno se informa respecto del Corona virus: Evitar sobreinformación que puede ser perjudicial, informarse lo justo y necesario y por canales oficiales.

4.- Mantener el cuerpo en movimiento: Trabajar en cuanto a respiraciones, meditar, estirarse, jugar, mover el cuerpo, hacer ejercicio en casa.

5.- Ser responsable: Protegerse uno mismo y a los demás, siguiendo las recomendaciones de salud, para que superemos todo esto todos juntos.

COSAS QUE SI ESTAN BAJO MI CONTROL (En las cuales me enfocaré)	COSAS QUE NO ESTAN BAJO MI CONTROL (En las cuales no me enfocaré)
<ul style="list-style-type: none">• Mi actitud positiva.• Seguir las recomendaciones de salud.• Mi propia distancia social (al menos 1 metro respecto de otras personas).• Ver la cantidad justa de noticias.• Mantener contacto con mis seres queridos.• Encontrar cosas divertidas y que me aporten en casa.	<ul style="list-style-type: none">• Si otros no siguen la distancia social.• Las acciones irresponsables de otros.• La cantidad de confort, alcohol gel, mascarillas disponibles.• Cuanto va a durar todo esto.• Predecir que va suceder.• Las motivaciones de otras personas.• Como otros reaccionan.

Recomendaciones para profesores

Tener en cuenta los distintos acuerdos como Colegio en relación al Aprendizaje Remoto, así como que es muy posible que mientras más material se envíe para trabajar en la casa, disminuya la **motivación** del niño, entonces enviar el material preciso y no un bombardeo de material. Mientras más motivación hay mayor aprendizaje.

Tener en cuenta la diversidad de formas de acceder al conocimiento (Diseño Universal del Aprendizaje DUA) y del mismo modo las Necesidades Educativas Especiales de los estudiantes. Frente a lo cual, lo ideal es **diversificar** el material enviado, la forma de presentar información, puede ser para leer, por audio, por video, por juegos flash, entre otros.

Del mismo modo, diversificar las posibilidades de expresión del aprendizaje de los niños, con guías, con trabajos, con reflexiones, con respuestas de verdadero y falso on line, con encuestas tipo Likert on line, con power point, lapbook, afiches, videos, entre otras.

Si a algún profesor se interesa, existen algunas plataformas de aprendizaje On line para utilizar con estudiantes, tales como kahoot, zoom.

Que es kahoot?: <https://www.youtube.com/watch?v=8gesi0IRJf4>

Como Funciona Zoom: <https://www.youtube.com/watch?v=RkILdXz26jo>

Recomendaciones para los niños

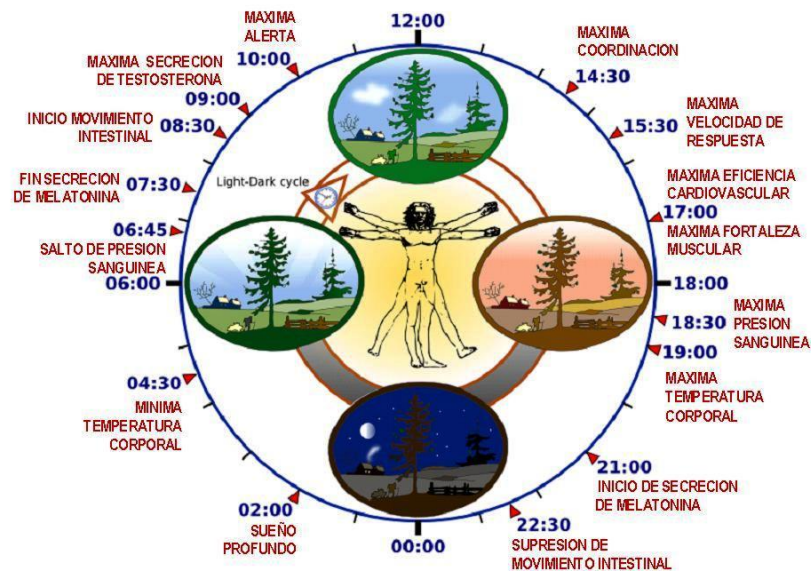
El mayor motivador del Aprendizaje debe ser el o los adultos responsables del estudiante, del mismo modo este adulto responsable debe actuar como facilitador de la información y guía ante algunas consultas de los estudiantes, especialmente en los niños más pequeños (el trabajo debe ser desarrollado por los estudiantes).

El horario de estudio debe ser de alrededor de 45 minutos, con un recreo de 10 minutos si es que se debe continuar con el horario de estudio. De esta manera, utilizaremos eficientemente nuestros procesos de Atención y concentración.

En función del material entregado por su profesor, se sugiere que para lograr un aprendizaje adecuado, el estudiante ocupe una estación de trabajo ordenada, limpia, con buena iluminación, con buena ventilación y que no esté expuesto a distractores (como Televisor, celular u otros).

El estudiante debe contar con un horario de estudio definido, preferente mente entre las 10 y 12 am, que es el momento de mayor alerta durante el día según nuestro reloj biológico

ESQUEMA DE CICLO CIRCADIANO



De la misma manera, realizar el trabajo durante la mañana permitirá tener la sensación de la meta cumplida durante la mañana y que durante la tarde sea de actividades de distracción y/o propias de la cuarentena.