



De la Sala a la Casa: El Desafío de Aprender en Tiempos de Pandemia

NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES Y LAS TAREAS EN EL HOGAR.

Si bien es cierto esto está enfocado a quienes presentan N.E.E, (necesidades educativas Especiales), también se recomienda para alumnos de primer ciclo básico.

TIEMPO DE ESTUDIO

1. Los periodos de estudio o tareas no deben exceder de 40/45 minutos. (dar descanso de 5 o 10 minutos) y luego completar la actividad.

LUGAR DE TRABAJO

1. Es importante que las tareas o deberes de estudio, se realicen siempre en el mismo lugar. Vale decir, que el estudiante cuente con su propio escritorio, de no contar con uno, lo ideal es habilitar un lugar de la casa para que se realicen allí las tareas. (lo óptimo es adaptar siempre el mismo sitio y establecer un horario para esto).
2. Procurar que el lugar de estudio tenga la menor cantidad de elementos distractores.
3. Fraccionar las tareas (si la actividad es muy larga para su hijo/a).
4. Estamos en conocimiento de las N.E.E de los alumnos, por esta razón es que tenemos toda la disposición para continuar brindándoles nuestro apoyo con la guía de la Educadora Diferencial.



Teniendo presente de que la situación que estamos viviendo genera estrés y estados de ansiedad, y que No todos pueden llevar bien el hecho de estar "encerrados en la casa". Les invito a practicar los siguientes ejercicios, con el fin de que puedan relajarse y centrarse mejor en las actividades educativas.

1. Técnicas de respiración

Algunas de las técnicas de relajación para niños y adultos más sencillas y habituales se basan únicamente en la respiración. Resulta de utilidad hacer que se sienten en una posición cómoda y que, en silencio o con música suave, inspiren profundamente por la nariz y exhalen poco a poco por la boca. El niño o niña puede poner una mano en su pecho y otra en el estómago, para observar cuál de los dos se mueve. En los más pequeños puede ser útil utilizar analogías, como imaginar que es un acordeón o un globo.

2. Relajación progresiva de Jacobson

(recomendable desde los 7 años)

Se basa en la tensión y relajación de diferentes grupos musculares a la vez que se controla la respiración. Se empiezan por los extremos más distales del cuerpo (primero pies y piernas, luego manos y brazos) para ir poco a poco progresando hacia el centro (abdomen, torso) y posteriormente hacia la cabeza.

En cada grupo de músculos se pedirá que se tensen durante unos pocos segundos para posteriormente relajarlos el triple de tiempo. Este proceso deberá repetirse hasta tres veces seguidas con cada grupo muscular.

3. Relajación de Koeppen

Similar a la relajación de Jacobson, esta metodología se emplea para hacer más ameno, entendible y agradable los ejercicios de relajación para los niños más pequeños al hacerla como un juego. En este caso se emplea un método más simbólico y lúdico, a través de la imaginación de diversas situaciones en las que necesitarán tensar y relajar diferentes partes del cuerpo.

Para relajar las manos se les pide que actúen como si tuviesen que exprimir una naranja o limón, para los brazos y pies que hagan como si se estuviesen hundiendo en el barro, para los hombros que se protejan como lo haría una tortuga, para los brazos que se estiren como un gato, para la mandíbula que piensen que están mascando chicle, para la cara que intenten espantar una mosca sin



usar nada más que la cara y para el abdomen que lo tensen para evitar que los aplaste un elefante o que hagan como si tuviesen que pasar por un espacio muy estrecho.

4. Cantar

Cantarles o hacerles cantar de forma conjunta una canción simple, corta, que le guste y conozca bien y que exija un ligero esfuerzo para controlar el tono y el ritmo ayudará a mejorar el estado de tensión y relajar al menor.

5. Resistir la risa

Se trata de algo que probablemente todos hayamos hecho en alguna ocasión. Se basa en pedir al niño que mire a otra persona permaneciendo en todo momento quieto y mantener la compostura intentando no reírse, mientras que la otra persona debe hacer todo lo posible por hacerle reír. Sirve desde intentar sostener la mirada, hacer bromas e incluso cosquillas.

Tanto para el que intenta resistir la risa como para el que intenta hacer reír este ejercicio de relajación permitirá que se centren en el otro o en la situación en sí.

6. Dibujo simbólico

Aunque puede parecer obvio expresar de algún modo las emociones, sean del tipo que sean, ayuda a liberar frustración y ansiedad. Una forma de hacerlo es a través del arte. Pedirles que hagan un dibujo de lo que ellos quieran hará que dejen fluir su imaginación a la vez que se concentran en la realización de la obra, cosa que permite redirigir la atención la atención y reducir el nivel de estrés. Un tipo de dibujo muy relajante que se suele emplear en estos casos es la realización de un mandala, una representación circular de origen oriental, en cuya elaboración se representan diferentes facetas de la vida, pensamiento y emociones de cada persona.

7. Abrazar el peluche

Este ejercicio de relajación está indicado para niñas y niños de hasta 7 años de edad. Consiste en utilizar un peluche y dar instrucciones para que el pequeño lo abrace aumentando y disminuyendo la fuerza poco a poco, de manera gradual, de forma acompasada con la respiración. De esta forma los músculos se tensan y se destensan sin llegar a realizarse en ningún momento mucho esfuerzo, de manera que queda una sensación de relajación.