

COVID-19 y Más Allá de Consejos para Padres

Principios Excelentes para Padres para Organizar su Tiempo en Casa con sus Hijos

Metas

- Escriba las principales metas que tiene en este tiempo para usted y su familia.
- Aquí hay algunos ejemplos:
 - Motive a sus hijos e hijas a que realicen diferentes tareas en distintas áreas durante el día (tareas de la escuela, quehaceres y ejercicio).
 - Mantenga un hogar tranquilo donde los miembros de la familia se traten con respeto y se establezcan consecuencias cuando los niños y niñas actúen de maneras que no coincidan con las expectativas establecidas.
 - Como padres, queremos poder realizar nuestras propias tareas cuando en casa con nuestros hijos e hijas.

Rutina

- Tener una rutina tiene muchos beneficios para las familias, los niños y niñas y adolescentes.
- Para poder desarrollar una rutina para el día de sus hijos e hijas:
 - Escriba las áreas en las cuales quiere que sus hijos e hijas realicen deberes no negociables, por ejemplo, las tareas de la escuela, los quehaceres y el ejercicio.
 - Escriba una lista de “cosas para hacer” en cada área que usted haya identificado, tal como asistir a una reunión virtual de inglés y completar todo lo que tu profesor o profesora haya asignado, cortar el césped y correr por 20 minutos.
 - El siguiente paso sería proveerles a sus hijos e hijas la lista que usted haya creado para ellos.

Expectativas

- El indicador más fuerte del éxito de los niños son las expectativas de sus padres.
- Cuando hablamos de expectativas, también tenemos que hablar acerca de las consecuencias que habrá cuando las expectativas no se cumplan.
- Las consecuencias se tienen que sentir - si usted quiere motivar a sus hijos e hijas a que realicen sus deberes, entonces las consecuencias por no cumplir el deber tienen que ser más severas que el deber mismo.

Adaptabilidad

- Tenemos que tener cuidado para no ser rígidos y así perder el contacto con las experiencias de nuestro hijos e hijas.
- El propósito de tener una rutina y una estructura integrada es para ayudar a que los niños y niñas sean exitosos y alcancen sus metas.
- Ser adaptable como padres significa estar dispuesto a cambiar de dirección, si eso es lo que es necesario para ayudar a sus hijos e hijas.
- Cuando sus hijos e hijas tengan dificultades para motivarse, a veces tomar un descanso y participar en una actividad simple, pero divertida, puede ser todo lo que se necesita para ayudarles a recobrar energías para que puedan realizar sus deberes más tarde.
- Escriba algunas actividades sencillas pero divertidas en las cuales ustedes y sus hijos e hijas puedan participar cuando ellos queden atrapados en la rutina y necesiten un descanso.

Tiempo

- Su tiempo también juega un papel importante en la estructura de su día a día en casa con sus hijos e hijas.
- Empiece su día identificando las tareas que necesita cumplir y las que pueden esperarse hasta mañana.
- Enfóquese en las tareas que necesita cumplir primero.
- Comuníquese con sus hijos e hijas si usted tiene algún deber que no puede ser interrumpido, de modo que sepan de antemano.
- Trabaje con el ritmo natural de su familia.

Estas claves son presentadas por la Doctora Aida Midgett, Departamento de Educación para Consejeros, Boise State University. Se puede encontrar este video colaborativo en <https://www.boisestate.edu/radar/events-trainings-presentations/>