

¿Cómo mantener la atención en la clase virtual?



Departamento de Apoyo a la Formación del Estudiante

Consejos para apoderadas, Madres y Padres!



Respiro entre clases

- Motiva a tu hij@ a **realizar estiramientos**, mover sus articulaciones y músculos, que en el recreo se aleje de la pantalla.

- **Hidratación:** Que el estudiante beba agua ayudará a regular su cuerpo y a evitar distracciones innecesarias en las clases.



Rutina

Establece una **rutina estricta** para tu hij@ con la finalidad de que se convierta en hábito:

- Levantarse todos los días a la misma hora.
- Baño a la misma hora.
- Desayunar a la misma hora.
- Dormir a una hora adecuada.

*Acompaña a tu hij@ en su rutina y haz que ambos tengan la misma.



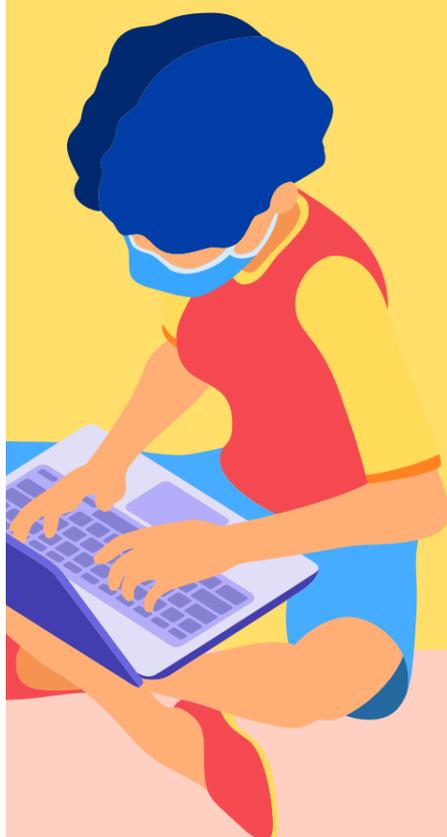
Disposición

- Ayuda a tu hij@ a crear un ambiente para las Clases (**escritorio o mesa**). Dentro de lo posible, crear este espacio fuera de la pieza. (espacio sin camas)

- Intenta que el espacio utilizado tenga buena **iluminación**.

- Pon **música** de ambiente de fondo.

- **Evitar** juguetes y ruidos.



Motivación

- Identifica los **avances** de su hij@ y felicítale.

- Ayuda a tu hij@ a que preste **interés** y motivación hacia lo que está hablando la Profesora.

- Ayuda a tu hij@ a mantener **contacto con sus amigos** fuera de clases.



Antes, durante y después

- Ayuda al estudiante a planificar los cuadernos y materiales que utilizará, **antes** de cada clase.

- **Durante:** Motiva al estudiante a que haga preguntas en clases sobre lo que no le queda claro.

- **Después:** Realicen actividad física durante el día para tener más energía

