

**GUÍA PARA LOS PADRES PARA LA  
EDUCACIÓN  
A DISTANCIA**

# GUÍA PARA LOS PADRES PARA LA EDUCACIÓN A DISTANCIA

## Introducción

La interrupción de la enseñanza tradicional durante la pandemia del coronavirus ha creado un desafío sin precedentes para las familias con niños en edad escolar. Los padres sin capacitación como maestros deben descubrir cómo supervisar la educación de los niños que se quedan en casa en una atmósfera de ansiedad e incertidumbre.

Afortunadamente, los padres pueden acudir a Shelli Kurth y Nicole Assisi, educadores experimentados que también son madres lidiando de primera mano con la educación en casa. Kurth y Assisi han creado una serie de videos para el canal de STEAM de UCTV, "Manteniéndose cuerdo: Consejos para los padres en tiempos sin precedentes," el cual ofrece consejos, aliento e inspiración para las familias que lo tienen difícil con la educación a distancia. Esta guía comparte puntos clave de su estrategia. Para conocer más, mira sus videos en : <https://www.uctv.tv/steam/staying-sane>.

Cómo crear un lugar para la enseñanza en casa .....	3
Cómo estructurar el día .....	4
Ayudar a los niños a entender el distanciamiento social .....	5
Leyendo con tus hijos .....	6
¿Qué hago con mi adolescente? .....	7
Estrategias de comunicación y resolución de problemas.....	8
Cómo lidiar con las emociones mientras se educa en casa ....	9
Habilidades de adaptación para los niños .....	10
Tu caja de herramientas para el autocuidado .....	11

### COLABORADORES DEL PROYECTO

**Dr. Edward Abeyta**, Decano Asociado, Extensión Educativa y Comunitaria, Extensión de la UC San Diego

**Morgan Appel**, Decano Asistente, Extensión Educativa y Comunitaria, Extensión de la UC San Diego

**Dr. Nicole Assisi**, Thrive

**Shelli Kurth**, Thrive

**Margaret King**, Escritora y Editora, Sally Ride Science en la UC San Diego



# Cómo crear un espacio para el aprendizaje en casa

## ESTABLECER UN ESPACIO DEDICADO

Establece un espacio para tu hijo que sea tranquilo, esté libre de distracciones y listo para usarlo todos los días para aprender. Esto puede ser una oficina en casa o una habitación extra, si tienes una, o quizás un espacio comunal como una mesa de cocina. Lo importante es que, cuando los niños estén en este espacio, tengan sus herramientas a la mano y su mentalidad esté centrada en aprender.

## SUPERVISA LOS MATERIALES

Asegúrate de que los materiales que tu hijo necesita estén cerca. Para los niños más pequeños esto puede incluir lápices, plumones, crayones, una barra de pegamento y una grapadora. Revisa previamente las lecciones de la escuela de tu hijo para ver qué materiales serán necesarios. Cuando una lección se interrumpe porque no hay materiales a mano, esto interrumpe el flujo del aprendizaje y distrae a tu hijo.

## CREA UN HORARIO REALISTA Y FLEXIBLE

Durante la educación a distancia, un día sin estructura puede parecer terriblemente largo. Con las opiniones de tu hijo, crea un plan de aprendizaje detallado para reflejar lo que ocurrirá durante el día. Asegúrate de programar los descansos y demás actividades como los quehaceres del hogar, el tiempo artístico o el tiempo personal. Una vez tengas un horario, sé flexible con respecto a este, teniendo en cuenta que las interrupciones seguramente ocurrirán.

## ESTABLECE NORMAS BÁSICAS

Siéntate con tu hijo y establezcan algunas normas que se esperará sigan durante su educación a distancia, tales como "Venir preparados para aprender," "Tomar descansos según sean necesarios, y "Haz el trabajo de la mejor manera posible." Aborda los problemas que probablemente surjan. ¿Se permiten los celulares en tu espacio de aprendizaje? ¿La comida? Cuando tengan un problema, ¿cómo lo solucionarán?

## CELEBRA EL ÉXITO

Ponle diversión a la educación a distancia buscando oportunidades para celebrar los éxitos. Puedes celebrar algo tan sencillo como un día en el que tu hijo cumpla con todas las metas de su plan de aprendizaje. Puedes marcar la ocasión con una fiesta de baile imprevista, sándwiches de helado, o una noche familiar de películas.

*Mira el video para aprender más: <https://www.uctv.tv/steam/search-details.aspx?showID=35841>*



# Cómo estructurar el día

Las restricciones por la pandemia implican que muchos padres están pasando más tiempo que nunca con sus hijos. Ese tiempo puede ser estresante, pero también puede ser un regalo. Desarrollar rutinas y horarios puede ayudar a los padres a apreciar este regalo.

## CREA UNA RUTINA

Crea un horario diario que les permita a los niños algo de agencia y autonomía. Para empezar, los niños se benefician de unas horas de levantarse y dormir estables. Incluye el tiempo para las labores escolares y los quehaceres del hogar, así como los descansos y el tiempo libre. Para los niños más pequeños, un horario visual con imágenes e íconos funciona bien. Si los padres están distraídos, los niños pueden encontrar algo que hacer. Y recuerda ser flexible; no puedes seguir exactamente el mismo horario todos los días.

## MANEJA EL HORARIO ESCOLAR

No trates de recrear una jornada escolar de 7 horas. La cantidad de aprendizaje a distancia recomendada por los expertos varía entre 90 minutos para los niños pequeños de primaria, hasta 4 horas y media para los de preparatoria.

## PONLE UN POCO DE DIVERSIÓN A TU RUTINA

Rompe tu rutina con actividades divertidas. Incluso los niños más pequeños pueden ayudarte a pensar en cosas para que la familia haga junta. Algunas familias tienen un frasco con actividades escritas en trozos de papel. Este es un buen momento para intentar algo nuevo, tal como un proyecto de arte, un pasatiempo, aprender un idioma, o dominar una habilidad culinaria.

## INCLUYE TIEMPO PARA HACER EJERCICIO

La actividad física es buena para el cuerpo y el cerebro. Si puedes, camina por la manzana o sal a montar en bicicleta. Incluso, en interiores puedes jugar al voleibol con globos, o competir en un desafío familiar – ¿quién puede hacer más flexiones o abdominales en un minuto?

## INCORPORA TIEMPO DE LECTURA EN TU HORARIO

La habilidad lectora es el indicador N° 1 para que los estudiantes ingresen a la universidad y tengan éxito allá. Asegúrate de que tus hijos tengan acceso a material de lectura. Échale un vistazo a Libby, una aplicación que te permite tomar prestados y leer libros electrónicos gratis.

## HAZ TIEMPO PARA COMUNICARSE Y CONECTARSE

Acuerden apagar las pantallas en algún punto durante el día, tal vez a la hora de cenar. Las noticias están llenas de cosas que causan ansiedad. Tómense tiempo para conectarse y comunicarse, lejos de las malas noticias del día.

## PERMITE QUE TUS HIJOS SE ABURRAN DE VEZ EN CUANDO

Ten algo de tiempo de inactividad en tu rutina. El aburrimiento puede permitir que florezcan la creatividad y el ingenio.

*Mira el video para aprender más: <https://www.uctv.tv/steam/search-details.aspx?showID=35854>*

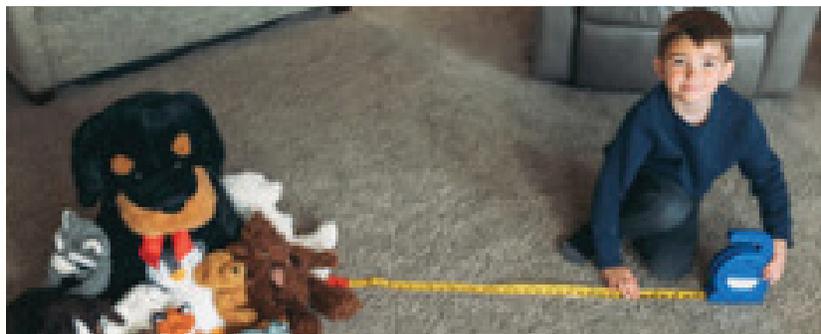


# Ayudar a los niños a entender el distanciamiento social

Mantener la distancia social será, probablemente, parte de nuestras vidas durante mucho tiempo. Es suficientemente difícil que los adultos averigüen toda la información sobre la transmisión de enfermedades. Para los niños, la situación es incluso más confusa. Es importante comunicarse con los niños sobre por qué es importante el distanciamiento social.

## MANTÉN LAS COSAS SIMPLES PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS

Ayúdales a los niños pequeños a entender la situación explicándoles en términos sencillos cómo se transmite el virus. Explica que los virus son gérmenes que son tan pequeños que no podemos verlos, y que pueden enfermarnos si los respiramos, o, en ocasiones, si tocamos cosas.



## EXPLICA POR QUÉ NECESITAMOS TRABAJAR JUNTOS

Cuando hables con niños pequeños, explícales lo necesario del distanciamiento social de un modo que se relacione a sus experiencias. Puedes resaltar que, cuando pasa una ambulancia, todos abrimos camino lo antes posible porque, como comunidad, estamos tratando de proteger a la persona en la ambulancia. Del mismo modo, cuando conservamos la distancia social, estamos trabajando juntos para mantenernos seguros a nosotros mismos y a los que nos rodean.

## ¿QUÉ TANTO SON 6 PIES?

Sé creativo al ayudar a tus hijos a reconocer y recordar cómo se ven 6 pies de distancia. Un modo es medir 6 pies usando un cordel o un lazo. Ponlo en el suelo y pónganse a 6 pies de distancia. Luego retira el lazo y pídele al niño que estime la distancia entre varios objetos. Haz que pongan juguetes en el suelo a 6 pies de distancia, y luego usa el lazo para revisar. Incluso puedes convertir esto en un ejercicio matemático. ¿Cuántos ositos de peluche caben en 6 pies?

## HABLA CON LOS ADOLESCENTES SOBRE LA DISTANCIA SOCIAL

Los preadolescentes y adolescentes tienen un mejor entendimiento de cuánto son 6 pies, pero tal vez se empeñen en rebelarse contra las normas de distanciamiento. Háblales de manera calmada sobre por qué estamos distanciándonos. Los adolescentes reciben mucha información, y parte de esta no es certera. Comparte información de fuentes fiables, como el sitio web del CDC y el sitio web de COVID-19 de California. Mantén fluida la conversación y comparte tus propias dificultades con el distanciamiento social. Si tu adolescente se equivoca, evita juzgarlo y reitera que todos estamos juntos en esto, tratando de hacer lo correcto.

*Mira el video para aprender más: <https://www.uctv.tv/shows/Helping-Kids-Understand-Social-Distancing-Practices-36094>*

# Leyendo con tus hijos

Leer con tus hijos puede ser una gratificante parte de su rutina de educación en casa. Leer aumenta el vocabulario y pule todo tipo de habilidades académicas. Incluso para los niños que pueden leer independientemente, leer juntos les permite escuchar de verdad, y crea imágenes en sus mentes. Aquí encontrarás algunas estrategias para hacer del leer con tus hijos más divertido, sostenible y educativo.

## ANTES DE LEER

- **Pónganse cómodos:** Si estás leyéndoles a varios niños, sitúate de tal modo que todos puedan ver las imágenes. Incluso si no hay imágenes, déjalos ver las páginas para que puedan realizar la conexión entre las palabras en la página y lo que estás diciendo.
- **Presenta el libro:** Muéstrales la portada y pregúntales a los niños de qué creen que se trata la historia. Muéstrales el autor y el ilustrador y enséñales dónde está el título.
- **Haz conexiones** con libros similares que hayan leído, o quizás con libros del mismo autor. Habla sobre lo que los niños conocen del tema y el ambiente.
- **Ponle un propósito a leer la historia:** "Escuchen con atención para ver si pueden averiguar ..."

## MIENTRAS LEEN

- **Vocabulario:** Pausa para clarificar el vocabulario. Deja que tus hijos adivinen qué significa una palabra desconocida.
- **Predicción:** Pausa para permitirles a los niños hacer predicciones. Pregúntales ¿"Qué creen que va a ocurrir ahora?"
- **Significado:** Busca un significado más profundo. En un punto crucial de la historia, pregunta ¿"Por qué creen que el personaje está haciendo eso? ¿Qué tiene que estar pasando por su mente?"
- **Arte:** Pausa y conecta las ilustraciones con las palabras, especialmente para los niños más pequeños. ¿Qué más pueden aprender de la historia viendo las imágenes?
- **Recapitula:** Pausa para que tu hijo recapitule lo que han entendido hasta el momento. Esto les da una oportunidad de llenar cualquier vacío en su entendimiento de la historia.

## LUEGO DE LEER

- **Hablen sobre el libro:** Pídele a tu hijo que describa su parte favorita de la historia y diga por qué. Habla de tu parte favorita.
- **Revisa los componentes narrativos:** Habla sobre el ambiente, el problema del personaje principal y cómo fue resuelto el problema. Esto les da la oportunidad de recapitular la historia juntos.
- **Haz preguntas** sobre por qué los eventos ocurrieron y por qué los personajes se comportaron del modo en que lo hicieron. Ahondar en los dilemas éticos les ayuda a los niños a realizar conexiones con sus propias vidas.
- **Haz que tus hijos te lean de nuevo la historia a ti:** Pueden volver a contar la historia viendo las imágenes, o pueden usar las imágenes para contar una historia totalmente distinta.

Mira el video para aprender más: <https://www.uctv.tv/steam/search-details.aspx?show-ID=36093>



# ¿Qué hago con mi adolescente?

Las restricciones por la pandemia han impactado de manera particularmente fuerte a los adolescentes. La fiesta de graduación, la graduación y las admisiones a la universidad han sido interrumpidas. Además, los adolescentes no pueden interactuar con sus amigos del modo en que están acostumbrados. Estas son algunas estrategias que los padres pueden utilizar para ayudar a los adolescentes a lidiar con estas perturbaciones.

## COMUNICACIÓN

Los adolescentes no siempre están de humor para comunicarse, pero es importante hablar honestamente con ellos sobre la situación actual. Comparte información científica de fuentes confiables, y habla sobre las noticias. Ayúdalos a los adolescentes a entender por qué están perdiendo actividades y oportunidades. Cuando le digas a tu adolescente que siga el distanciamiento social, debes decirlo en serio y ser consistente. Si se resisten, escucha activamente y reconoce su frustración, pero sé firme.

## HABLA SOBRE LOS HORARIOS Y EL USO DEL TIEMPO

Habla con tu adolescente sobre cómo se ve su calendario. Los adolescentes deben centrarse en las labores escolares por parte del día, pero también necesitan tiempo para realizar actividad física, para conectarse con familiares y amigos, y tiempo de inactividad cuando no hagan nada. Los adolescentes también necesitan entre 8 y 10 horas de sueño todas las noches.

## TECNOLOGÍA

Casi todo lo que estamos haciendo ahora, desde trabajar hasta conectarnos con nuestros amigos, se da en la computadora. Es lo mismo para los adolescentes. Si tienes normas estrictas sobre el uso de la tecnología, este puede ser un momento de relajarlas. Mantenerse en contacto con sus amigos es realmente importante para los adolescentes.

## ALIENTA EL AYUDAR A LOS DEMÁS

Haz que tu adolescente ayude con las comidas, la colada, el trabajo de jardín y con los proyectos de la casa. Alienta a usar su habilidad para ayudarte o a sus abuelos con las dificultades tecnológicas.

## LA IMPORTANCIA DE LA CONEXIÓN

Los adolescentes pueden dar esta vibra de "déjame solo." Necesitan tiempo para ellos, pero también necesitan tiempo conectados. No todas las conversaciones serán positivas, pero tener esa conversación a pesar de la incomodidad es positivo. Recuerda que estar en un espacio cerrado con tu adolescente tiene beneficios. Te da una buena idea de en qué está trabajando en la escuela. Las investigaciones muestran claramente que la participación de los padres es un gran indicador del éxito estudiantil.

## CELEBRA LO POSITIVO

El cerebro les da a los comentarios negativos siete veces más valor que a los comentarios positivos, así que, idealmente, deben tener siete interacciones positivas por cada interacción negativa. Estos son tiempos difíciles, pero intenta encontrar algunos momentos de júbilo para compartir con tu adolescente.

*Mira el video para aprender más: <https://www.uctv.tv/steam/search-details.aspx?showID=35941>*



# Estrategias de comunicación y resolución de problemas

Lo que se les está pidiendo a los padres que hagan durante la crisis por el coronavirus es casi imposible. Pero la situación también presenta una oportunidad para crear nuevos modos de comunicarse como núcleo familiar.

## SÉ PROACTIVO

Estas son algunas maneras para establecer una base para la calma y la paz en tu hogar.

- **Practica el autocuidado:** Asegúrate de cuidar de ti mismo, y asegúrate de que tu hijo durmiendo lo suficiente, comiendo bien y ejercitándose.
- **Saca tiempo para conectarse:** Juega con Legos con los niños más pequeños, o juguetea con los adolescentes unos cuantos minutos todos los días.
- **Resalta las cosas buenas:** Dale atención a tu hijo por hacer las cosas que te gustan - ser bueno escuchando o compartiendo. De ese modo lo alientas a repetir el comportamiento.
- **Proporciona estructura:** A los niños les va mejor cuando saben lo que se espera. Como familia, acuerden rutinas y expectativas. Habla de estas expectativas regularmente con los niños.

## ENTIENDE LAS NECESIDADES DE TU HIJO

Todo comportamiento es comunicación, y toda comunicación existe para satisfacer una necesidad. Cuando tu hijo se comporta de forma inesperada, no lo tomes personal. En cambio, entiende que tu hijo está tratando de comunicarse para satisfacer una necesidad. Puedes modelar un comportamiento más adecuado para que tu hijo vea un mejor modo de conseguir lo que necesita.

## RECONOCE EMOCIONES

Apacigua una situación que está escalando definiendo la emoción de tu hijo y validándola: "Puedo ver que te entristece que no puedas ir a jugar con tus amigos." Tener una definición para la emoción le ayuda al niño a autorregularse. Ellos entienden que las emociones hacen parte del conjunto de sentimientos que tienen las personas. El niño entonces tiene un sitio desde el cual superarlo.

## DILO, HAZLO DE VERDAD Y CUMPLE

Establece consecuencias apropiadas por infringir las normas, y luego no cedas. Mantenerte firme con lo que dices aumenta la probabilidad de que tu no signifique no, y de que la gente te preste atención la primera vez que dices algo.

## CUANDO ROMPAS ALGO, ARRÉGLALO

Es inevitable que cometas errores en tus interacciones con tus hijos. Pero los errores ofrecen oportunidades para modelar cómo solucionar las cosas que no salieron como esperabas. Si hablas cortantemente a tus hijos porque estás estresado, puedes remediar la situación diciendo que lo sientes y preguntando cómo puedes arreglar las cosas. Un abrazo puede servir.



*Mira el video para aprender más: <https://www.uctv.tv/steam/search-details.aspx?showID=35912>.*

# Cómo lidiar con las emociones mientras se educa en casa

El estrés causa que nuestros cuerpos se pongan automáticamente en modo pelear, huir, o congelarse. Cuando estés al final de tu paciencia debido a las frustraciones de la educación en casa, estas son algunas técnicas sencillas que puedes usar para calmar tus emociones.

## RESPIRACIÓN PROFUNDA

Respirar es el modo en que mantenemos la vida, pero también es una manera sencilla de reiniciarte y encontrar un sentido de calma. La respiración profunda, o respiración de diafragma, reduce tu ritmo cardiaco y estabiliza tu estado de ánimo activando el sistema nervioso parasimpático. Puedes usar esta técnica en cualquier momento, en cualquier lugar, para conseguir un alivio rápido del estrés cuando lo necesitas.

- Pon tu mano en tu abdomen.
- Inhala un poco más profundo y por más tiempo de lo usual. Siente cómo tu mano se levanta y tu vientre se llena de aire.
- Exhala y siente todo tu vientre relajarse. Siente tu mano y vientre volver a la normalidad.
- Haz esto tantas veces como las necesitas.

## RESPIRACIÓN PROFUNDA PARA NIÑOS

Los niños pueden probar una versión llamada "respiración de peluche". El niño se recuesta y se pone un peluche en el vientre. A medida que inhala profundamente, ven al peluche elevarse. A medida que exhalan, ven el peluche bajar.

## DESARROLLA LA PRÁCTICA DE LA GRATITUD

Tomarte el tiempo para experimentar la gratitud puede calmarte y elevar tu ánimo. Coloca tu mano sobre tu corazón y date una palmadita de gratitud. En ocasiones, puede sentirse como que no hay mucho por lo que estar agradecido. Insístete en encontrar algo. Puedes pensar en lo negativo—"Agradezco no estar enfermo." Luego cambiarlo a algo positivo—"Agradezco estar pasando tiempo de calidad con mis hijos."

## RESPIRACIÓN CENTRADA EN EL CORAZÓN

Esta técnica combina la práctica de gratitud con la respiración profunda.

- Céntrate en el área alrededor de tu corazón. Imagina tu aliento fluir dentro y fuera del área alrededor de tu corazón.
- Inhala contando hasta cinco.
- A medida que inhalas, piensa en algo o alguien por quien estés agradecido.
- Exhala contando hasta cinco.

*Mira el video para aprender más: <https://www.uctv.tv/steam/search-details.aspx?showID=35864>*



# Habilidades de adaptación para niños

Las habilidades de adaptación son hábitos o actividades que las personas utilizan para manejar las emociones de manera saludable. Los niños necesitan un poco de ayuda extra para desarrollar estas habilidades. Estar juntos en casa presenta una gran oportunidad para enseñarles a los niños algunas herramientas de adaptación nuevas.

## APOYA A LOS NIÑOS CON LAS ESTRATEGIAS DE ADAPTACIÓN

- Dile a tu hijo lo que crees que están pasando. Dile, "parece que te estás frustrando. ¿Qué necesitas ahora?"
- Modela las habilidades de adaptación para tu hijo cuando te sientas estresado: "Estoy muy frustrado ahora mismo. Creo que necesito respirar profundo. Ya me siento mejor."
- Normaliza las emociones para ayudarles a los niños a sentirse cómodos con lo que sienten.
- Reconoce cuando tu hijo esté usando una habilidad de manera satisfactoria, y refuerza los buenos hábitos: "Noté que estabas enojándote bastante, y que usaste ese peluche para calmarte."
- Recuérdale a tu hijo lo que funcionó en el pasado: "Oye, la última vez coloreaste un poco y eso pareció ayudarte. ¿Lo intentamos de nuevo?"

## HERRAMIENTAS ESPECÍFICAS PARA LOS NIÑOS EN SITUACIONES ESTRESANTES

### RESPIRACIÓN DE CAJA

Esta técnica les enseña a los niños a calmarse respirando lenta y conscientemente.

- Dibuja un cuadro y haz que tu hijo lo trace lentamente con el dedo.
- Mientras traza el lado 1, que respire contando hasta cuatro.
- En el lado 2, que sostenga la respiración y cuente hasta cuatro.
- En el lado 3, que exhale contando hasta cuatro.
- En el lado 4, que descanse contando hasta cuatro.

### CÉNTRATE EN LOS SENTIDOS

Este ejercicio les permite a los niños salir de una situación estresante centrándose en sus sentidos.

- Nombra cinco cosas que puedas ver.
- Nombra cuatro cosas que puedas tocar.
- Nombra tres cosas que puedas oír.
- Nombra dos cosas que puedas oler.
- Nombra una cosa que puedas saborear.

### HAZ UN KIT PARA CALMARLE

Con la ayuda de tu hijo, arma una caja o bolso con objetos para usar los sentidos. Las posibilidades incluyen una pelota de estrés, una crema con fragancia, un Slinky o una imagen favorita. Cuando el niño esté estresado, aliéntalo a pasar un tiempo con el kit.

*Mira el video para aprender más: <https://www.uctv.tv/steam/search-details.aspx?showID=35991>*



# Tu caja de herramientas para el autocuidado

Muchos de nosotros estamos encerrados durante gran parte del día, con nuevas responsabilidades y estrés. El movimiento intencional y la concienciación son herramientas que los padres e hijos pueden utilizar para mantenerse en calma y conservar la cordura en circunstancias estresantes.

## MOVIMIENTO INTENCIONAL

Cuando tu cuerpo se siente mejor, tu mente se siente mejor. Los ejercicios aeróbicos han demostrado reducir la tensión, mejorar y estabilizar el ánimo, mejorar el sueño y potenciar la autoestima. El ejercicio también estimula los químicos cerebrales que ayudan con la memoria y el aprendizaje. Trata de arreglar al menos un periodo breve de movimiento para ti y tus hijos todos los días.

- Si pueden salir, vayan a dar un paseo, a trotar o a montar en bicicleta.
- Incluso en casa, pueden hacer saltos de tijera, jugar al vóley con globos, o poner música y bailar.
- Hagan posturas básicas de yoga, como tenderse en el suelo con las piernas elevadas contra la pared. Esto les da un descanso a sus cuerpos de tanto sentarse y levantarse.
- Deja que los niños más pequeños prueben recursos en video tales como Cosmic Kids Yoga y GoNoodle.
- Para los niños más mayores, siéntense y descubran qué tipo de actividad les llama la atención. Pueden tomar una clase de yoga o artes marciales en línea, o pueden instalar un área de CrossFit en el patio.

## CONCIENCIACIÓN

*La concienciación es la alerta que surge de prestar atención a propósito, en el momento presente, y sin juicios. – John Kabat-Zinn*

La concienciación es lo opuesto a la respuesta de pelear, huir o congelarse, y cultivarla puede ayudarte a mantenerte con calma y centrado en momentos estresantes. Estas son algunas maneras en que tú y tus hijos pueden practicar la concienciación.

- Hagan un escaneo de cuerpo completo, de la cabeza a los pies, y relajen las diferentes partes de sus cuerpos. Presten atención a todo lo que estén sintiendo. Si su atención se desvía, noten qué está ocurriendo y gentilmente vuelvan a encaminarla.
- Salgan a caminar con tu hijo y escojan uno de los sentidos. Durante 2 a 3 minutos, presten atención a ese sentido. Si escogieron el oído, pueden notar cómo suena el viento contra las hojas, y lo que cantan las aves.
- Antes de comer un bocadillo dulce, noten a qué huele, cómo se ve, y cuál es su textura antes de ponerlo en sus bocas.
- Cuando estén hablando con alguien, céntrense en el presente y presten atención a cada una de las palabras. Tan solo escuchen. Esto también ayuda a la otra persona a sentir que está siendo realmente escuchada.

Mira el video para aprender más: <https://www.uctv.tv/shows/Your-Self-Care-Toolkit-Simple-Exercise-and-Mindfulness-Ideas-for-Parents-35911>

UC San Diego  
EXTENSION

[extension.ucsd.edu](http://extension.ucsd.edu)