

# aprendizaje a distancia

## ¿Cómo puedo ayudar a mi estudiante a tener éxito durante el aprendizaje a distancia?



### #1. Crear un espacio de aprendizaje

Ayude a su estudiante a encontrar un espacio que está bien iluminado, tiene una silla y una mesa para su portátil, y es silencioso. Los útiles pueden ser colocados cerca de ellos, esto ayudará a su hijo a concentrarse durante sus clases en línea.



### #3. Construir habilidades de autodefensa

Ayude a su estudiante a descubrir cómo pedir ayuda y clarificación de cada uno de sus profesores. Anímelos a encontrar un "compañero de estudio", tal vez un amigo del vecindario, que pueden llamar para pedir ayuda.



### #5. El sueño y la dieta

El sueño va a estar conectado con la habilidad del estudiante para concentrarse en la clase y apoyará su salud también. Es posible que tenga que guardar los aparatos electrónicos en su habitación durante la noche para evitar que se interrumpan los patrones de sueño. ¡Beber mucha agua y comer una dieta equilibrada ayudará a los estudiantes con la energía que necesitan para crecer y aprender!



### #2. Crear y mantener rutinas

Imprime o dibuja un programa diario y Colóquelo en algún lugar donde su hijo lo vea todos los días. ¡Incluya tiempo para jugar y también el tiempo en familia! Pegado a un horario ayuda a disminuir las ansiedades y construye la certeza durante estos tiempos de inseguridad.



### #4. Extiende la gracia a todos

¡Entienda que no toda nuestra nueva aventura con el sistema del aprendizaje a distancia será perfecta, eso no significa que no sea maravilloso! Ayude a su estudiante a adoptar a este nuevo modo de aprendizaje y confíe en el proceso. A medida que hagamos ajustes a lo largo del camino, ¡las cosas se acomodarán para ti!

