

# CARTILLA DE APOYO PARA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DURANTE EL CONFINAMIENTO EN EL HOGAR

DIRIGIDA PARA PADRES O CUIDADORES



INSTITUTO  
RAFAEL POMBO  
FLORIDABLANCA SANTANDER

# Bienvenido



# Antes de leer

Esta cartilla esta dirigida a padres/madres/cuidadores de niños, y adolescentes del Instituto Rafael Pombo, con el fin de apoyar el proceso educativo durante el confinamiento.

Antes de comenzar, es importante que tu como adulto cuidador, fortalezcas a tu familia para que, de acuerdo con su realidad, apoyes de la mejor manera el proceso educativo de los niños y adolescentes a tu cargo. Esto puede lograrse siendo comprensivo con tus hijos y contigo mismo, intentando entregar aunque sea poco a poco, la atención que ellos necesitan en estos tiempos difíciles.

Se espera que la información que contiene esta cartilla fortalezca la empatía, y te entreguen herramientas que apoyen el aprendizaje de los menores bajo tu cuidado y favorezcan el bienestar psicológico de la familia.

La información que se brindara deberá tomarse, entonces, como un abanico de opciones que tu como adulto responsable puedas analizar y escoger de acuerdo con tu realidad familiar y las posibilidades de implementación en el hogar.

## Apartados de la cartilla



- 1** COMPORTAMIENTOS COMUNES DE NIÑOS Y ADOLESCENTES DURANTE EL CONFINAMIENTO EN EL HOGAR.
- 2** ¿QUE PASA CON EL COMPROMISO ESCOLAR DEL ESTUDIANTE DURANTE LA VIRTUALIDAD?
- 3** IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO DEL ADULTO PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE Y BIENESTAR DE LOS NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES.
- 4** ESTRATEGIAS DE APOYO AL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES.
- 5** INFORMACIÓN DE INTERES.



**INSTITUTO  
RAFAEL POMBO**  
FLORIDABLANCA SANTANDER



**Comportamientos comunes de niños y adolescentes durante el confinamiento en el hogar.**



Los niños y jóvenes frente al aislamiento social, y el confinamiento, reportan altos niveles de ansiedad, estrés, confusión y rabia.



En estos últimos meses, se ha aumentado la exposición de pantallas (celulares, computadores, Tv), trayendo como consecuencia la disminución de actividad física, y problemas para dormir.

Es probable que los niños se muestren más apegados, demandantes y hasta presenten conductas agresivas. Además, pueden manifestar malestares como dolores de cabeza, de estómago, o miedos que antes no tenían.



Un ejemplo de lo mencionado anteriormente, es el caso de niños que ya comían solos, y ahorita requieran que se les dé de nuevo la comida en la boca, o que busquen la compañía constante del adulto, incluso para actividades que antes hacían de manera independiente como jugar.

El confinamiento puede generar emociones y comportamientos negativos en los seres humanos, como consecuencia de la crisis vivida y del encierro.



Es importante prestar atención a aquellos niños y adolescentes que presentan conductas sobre-adaptativas, es decir, están más calmados que de costumbre, o más dispuestos a obedecer y realizar tareas que antes no hacían, porque pueden esconder la presencia de síntomas depresivos o ansiosos.



**¿Qué pasa con el compromiso escolar del estudiante durante la virtualidad?**



## ¿QUE ES EL COMPROMISO ESCOLAR?

El compromiso escolar es la responsabilidad con que el estudiante hace sus actividades académicas, la concentración que pone en el estudio y su comportamiento mientras realiza sus tareas escolares.

El compromiso escolar contribuye a comprender el rendimiento académico y bienestar de los estudiantes.



A mayor compromiso escolar mejores son las calificaciones, mejor comportamiento, mejor asistencia y la probabilidad de abandono de los estudiantes disminuye.

# Razones por las cuales disminuye el compromiso escolar:



1

La buena relación entre docente y estudiante es uno de los factores claves para mantener o elevar el compromiso escolar.

Por motivos del confinamiento es difícil que estudiantes y docentes mantengan dicha relación, ya sea porque no interactúan de forma directa o porque en la relación virtual se pierden elementos afectivos que se dan en la relación cara a cara.

La relación con los amigos en el colegio  
factor influyente en el compromiso  
escolar.

2

Esto puede ser difícil de mantener cuando no se está asistiendo presencialmente a clases, ya que no se puede conversar ni interactuar con los amigos en el colegio, ni durante actividades extracurriculares de la misma manera que se hacía antes.



Sentirse desafiado y competente  
en el colegio también ayuda a  
mantener el compromiso.

3

Sin embargo, debido a la falta de clases presenciales, las tareas solicitadas están fuera de la comprensión del estudiante o bien que se refieran a contenidos ya dominados por los ellos. En ambos casos se genera frustración y un descenso de la motivación dado que la tarea puede parecer muy compleja y poco atractiva o demasiado fácil y aburrida.



4

La mala conectividad, las bajas habilidades tecnológicas y el no contar con ciertas herramientas, puede generar frustración y un descenso de la motivación por el trabajo escolar.

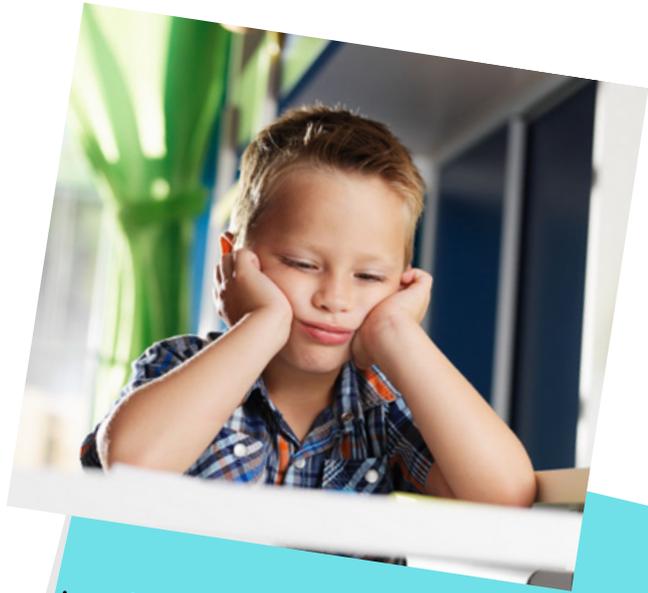
Si no se dispone de internet o de una banda ancha rápida, las temáticas de las clases se puede ver interferida porque no se escucha bien o no carga.

Por otra parte, en todos los hogares no se cuenta con computador e impresoras para poder acceder al material enviado por los docentes, o incluso disponiendo de ella, puede no tener dinero suficiente para comprar hojas y tinta.



# CONSECUENCIAS QUE CONLLEVA LA DESMOTIVACIÓN DE LOS ESTUDIANTES

Lo más probable es que la motivación de los niños/as y adolescentes para estudiar o realizar las tareas escolares disminuya.



La desmotivación de los estudiantes alimenta la preocupación de algunos adultos, ya que la mayoría están lidiando con sus propias problemáticas (ansiedad, estrés, cansancio) producto de los efectos del confinamiento y la situación sanitaria del país.



Por otra parte, cuando en el hogar no está la costumbre de que los adultos supervisen las actividades escolares, ya sea por falta de tiempo o conocimientos, las dificultades se pueden incrementar.





**Importancia del autocuidado del adulto para favorecer el aprendizaje y bienestar de los niños/as y adolescentes.**



Si existe una mala actitud por parte de los estudiantes o si percibes que no tienes los recursos suficientes que el niño o adolescente requiere (dinero, tiempo, energía, conocimiento, etc), apoyar a los estudiantes puede resultar frustrante.



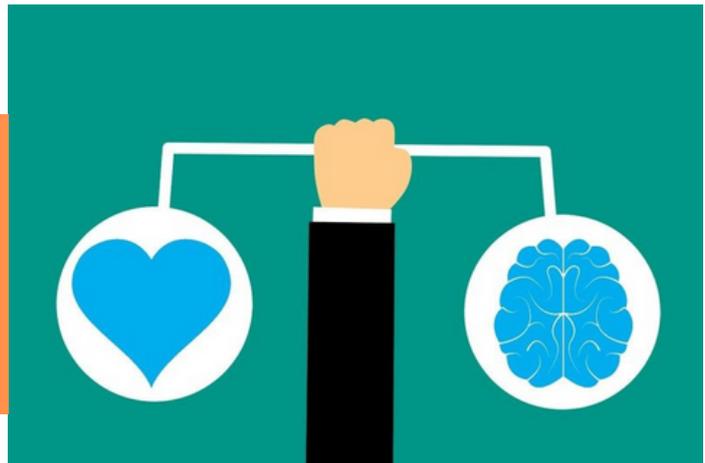
Mantener una actitud flexible y comprensiva contigo mismo es vital si deseas apoyar a los menores que tienes a tu cargo. Si has llegado hasta aquí en la lectura de esta guía, es porque te preocupas por ellos y quieres entregar lo mejor de ti.



## ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES?

Las habilidades socioemocionales hacen referencia al conjunto de herramientas que permiten a las personas poder entender y regular sus propias emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones asertivas y responsables así como definir y alcanzar metas personales.

Las personas que logran desarrollar estas habilidades:



- Saben centrar su atención en sus objetivos, al existir un mejor manejo de sus propias emociones.
- Suelen tener un mejor desempeño académico y profesional.
- Toman decisiones de manera más responsable.
- Exhiben menos conductas de riesgo (violencia, adicciones, etc).
- Muestran menos estrés emocional y tienen mayores niveles de bienestar en general.

# MÉTODO RULER

RULER es un enfoque de Aprendizaje Social y Emocional que implica a toda el centro educativo y que en primer lugar se centra en el desarrollo personal y profesional de los profesores y las familias para que puedan ser modelos y competentes para educar emocional y socialmente a los menores.



**R**

Reconocer las emociones en uno mismo y en los demás.

**U**

Comprender las causas y consecuencias de las emociones.

**L**

Etiquetar o clasificar las emociones con un vocabulario específico.

**E**

Expresar las emociones de acuerdo con las normas culturales y el contexto social.

**R**

Regular las emociones con estrategias útiles.

Este método lo puedes implementar en cualquier actividad que realices, siempre y cuando el objetivo principal de esta sea la regulación de emociones.

# CONSEJOS PARA TENER EN CENTA

## 1 ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS) Y ACEPTACIÓN

Intenta conectarte con el presente durante algunos momentos del día (no pensar en el futuro). Puedes utilizar actividades que ya realizas durante tu jornada para hacer este ejercicio: mientras te bañas, mientras preparas la comida o mientras juegas con tus hijos.

El estar en el tiempo presente y la aceptación genera calma, disminuye la ansiedad y evita que nos culpemos por situaciones que escapan a nuestro control.

También es útil tomar consciencia de pequeñas cosas que te resultan gratificantes, aunque sea por pequeños instantes, como saborear el café, esos segundos antes de dormir o un abrazo de un ser querido.

La aceptación implica reconocer que el sufrimiento es parte de la vida, así como lo es la alegría.



## ACCIÓN COMPROMETIDA Y VALORADA

2

En tiempos difíciles es útil recordar qué es lo realmente importante para ti y cuáles son sus valores.

Enfrentar una crisis tomando consciencia de tus valores puede ayudarte a sobrellevar los desafíos y encontrarle un sentido a su esfuerzo.

Por ejemplo, si el amor por tu familia es tu valor más importante, reconocer este valor te dará más fortaleza para enfrentar la adversidad ya que esto te recuerda el motivo por el cual estas haciendo este esfuerzo.



3

## AUTOCOMPASIÓN:

Puedes practicar ser más amable y compasivo contigo mismo, así como lo puedes ser con los otros.

Por ejemplo, una pequeña llamada por teléfono a un amigo, ponerse colonia o perfume por las mañanas.

Si tienes dificultades para hacer esta actividad, puedes pensar qué cosas amables le dirías a un amigo o a un niño después de un día difícil y luego intentar decírtelas a ti mismo/a.

La autocompasión genera fortaleza para enfrentar las dificultades, y se relaciona con mejor calidad de vida y salud mental.

Pregúntate qué puedes hacer para sentirte un poco mejor e intentar encontrar un momento del día, aunque sea muy pequeño, para hacer algo amable por ti.

Este enfoque permite disminuir la tendencia a la autocrítica y aumentar la compasión contigo mismo, fortaleciendo nuestra capacidad de responder de mejor manera a los problemas.

Es importante que recuerdes que, si no te encuentras bien, si estás sobrepasado y angustiado no podrás apoyar a otros. Necesitas ayudarte a ti mismo antes de intentar apoyar a otros.



AL FINAL DEL  
DOCUMENTO PODRÁS  
ENCONTRAR ALGUNAS  
DE LAS LÍNEAS PARA  
RECIBIR ATENCIN  
PSICOLÓGICA DE  
MANERA GRATUITA..

Si estas recomendaciones no son suficientes y tienes dificultades para sobrellevar la situación que estas viviendo, considera solicitar ayuda psicológica apenas sea posible.



## **Estrategias de apoyo al aprendizaje de los estudiantes.**



# NO LES EXIJAS DEMASIADO

No esperes que tu hijo dedique el mismo tiempo de estudio durante este tiempo de pandemia que cuando asistía de manera regular al colegio.



Así que, mantén horarios limitados para la realización de tareas y estudio, que se alternen con otras actividades, idealmente que impliquen juego y movimiento.

# ESTABLECE EXPECTATIVAS CLARAS Y REALISTAS



Involucra a toda la familia en establecer cuáles son las reglas apropiadas para este tiempo de confinamiento.

Una recomendación importante para ti como padre o cuidador que apoyan el proceso educativo de tus hijos en el hogar, es que puedes determinar cuáles son los objetivos que pretendes que tu hijo alcance. Para esto, esos objetivos se deben traducir en acciones para apoyar el aprendizaje, y definir el grado en que tu hijo cumpla estas metas.



Por ejemplo, ponerse como objetivo que asistan regularmente a clases en línea y que dediquen 30 minutos para hacer tareas, puede ser más realista y ser una expectativa clara para tu hijo.



# CALENDARIOS DE ACTIVIDADES

Los calendarios de actividades promueven el comportamiento independiente, e incrementan la realización de tareas sin distracción.



La construcción de calendarios puede ayudar a que las transiciones entre las actividades habituales del hogar (bañarse, vestirse en la mañana, almorzar) y otras no habituales (como las clases virtuales) se realicen de modo más armónico.



Las rutinas son psicológicamente útiles porque disminuyen la incertidumbre y la ansiedad.



# CALIDAD DEL SUEÑO

Cuida las horas de sueño de los menores como una inversión en salud física y mental, además porque esto ayudará a mejorar el comportamiento del niño o adolescente durante el día.



Existe amplia evidencia de que la calidad del sueño influye en el desarrollo saludable y en el rendimiento escolar, especialmente en niños pequeños y adolescentes debido a que su corteza prefrontal está en pleno desarrollo.



Para esto, es importante respetar las horas recomendadas para niños entre seis y trece años (9 a 11 horas) y adolescentes entre catorce y diecisiete años (8-10 horas).

# HÁBITOS DE ESTUDIO

Crea normas para que los menores puedan asistir de la mejor manera a las clases. Por ejemplo, atender a clases con ropa apropiada (sin pijama), y no comer mientras están en estas.



Esta estrategia puede ser muy útil para estudiantes con déficit atencional u otras necesidades especiales porque permite focalizar su atención.

Trata de establecer un lugar adecuado para recibir las clases, en este, lo ideal es que tenga pocos distractores. Podría ser frente a una pared, sin ningún otro objeto que no sea del colegio (útiles escolares). Esta estrategia puede ser muy útil para estudiantes con déficit atencional u otras necesidades especiales porque permite focalizar su atención.

Si tienes niños pequeños, sería bueno que los acompañaras durante la jornada de clases. Esto les transmitirá que también estás interesado en su educación y puede favorecer una mejor actitud ante la clase.



# USO DE PANTALLAS

Hay que tener en cuenta, el uso excesivo de pantallas, esto favorece la obesidad y altera la calidad del sueño. Además, existe un alto riesgo que los menores puedan exponerse a material inapropiado.



Mejor utilice estos dispositivos como un recurso que puede servir para el aprendizaje y la distracción, pero siempre controle su uso.

Establezca reglas de uso (tiempos y momentos del día para conectarse), y así evitara conflictos y promoverá la autorregulación. Actúe también como modelo y deje su celular, computador o tablet fuera en los momentos en que está atendiendo a sus hijos o compartiendo con ellos. Apague todo dispositivo al menos una hora antes de dormir.

# INFORMACIÓN DE INTERÉS

**Aquí te dejaremos links de información que te pueden interesar y serán útiles para lidiar con este proceso.**

- Principios básicos para asegurar el derecho a la salud al reabrir los centros educativos.  
<https://www.unicef.es/educa/biblioteca/covid-19-proteger-salud-aulas-apertura-centros-educativos>
- Cómo hacer de Internet un lugar más seguro para niñas, niños y adolescentes.  
<https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/dia-del-padre-2020>
- UNICEF resalta la importancia del rol del padre en el cuidado y la crianza de las niñas, niños y adolescentes en tiempos de COVID-19. <https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/dia-del-padre-2020>
- Crianza positiva en tiempos de COVID-19.  
<https://www.unicef.org/mexico/crianza-positiva-en-tiempos-de-covid-19>

- La educación confinada II: Entre la contención y el desborde.  
[https://www.topia.com.ar/articulos/educacion-confinada-ii-contencion-y-desborde?  
utm\\_source=Bolet%C3%ADn+Top%C3%ADa&utm\\_campaign=020c13ad49NUEVOS\\_ARTICULOS\\_OCT2020&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_bf055be65c-020c13ad49-36218001&mc\\_cid=020c13ad49&mc\\_eid=7b8c4bc41b](https://www.topia.com.ar/articulos/educacion-confinada-ii-contencion-y-desborde?utm_source=Bolet%C3%ADn+Top%C3%ADa&utm_campaign=020c13ad49NUEVOS_ARTICULOS_OCT2020&utm_medium=email&utm_term=0_bf055be65c-020c13ad49-36218001&mc_cid=020c13ad49&mc_eid=7b8c4bc41b)
- Los educadores también necesitan apoyo para controlar su estrés. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/salud-mental-docentes>
- La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19.  
<https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-covid-19>
- Coronavirus (COVID-19): Consejos sobre crianza.  
<https://www.unicef.org/es/coronavirus/consejos-crianza-covid19>
- La crianza de los hijos durante una pandemia: consejos para mantener la calma en el hogar.  
<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Parenting-in-a-Pandemic.aspx>
- PÁGINA DE ORIENTACIÓN ESCOLAR Instituto Rafael Pombo

# LINEAS DE ATENCIÓN

Por medio de este link podrás tener acceso a una página web exclusiva para atenciones psicológicas: <https://porquequieroestarbien.com/>

✓ CUIDADO PROPIO NO VIOLENCIA EN CASA PREVENCIÓN A LAS ADICCIONES PREVENCIÓN DEL CONTAGIO RELACIONES PERSONALES SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

## Porque quiero estar bien...

¿Estás bien?  
Si estás viviendo algún tipo de maltrato, te sientes triste, sientes miedo, tienes alguna duda sobre anticoncepción o sobre tu vida sexual, podemos ayudarte. Somos un centro de apoyo en línea para ti.

Síguenos en redes sociales

Una iniciativa de:  
Fundación Santo Domingo

Con el apoyo de:  
Profamilia Fundación Santa Fe de Bogotá

¿No te sientes bien?  
¿Necesitas apoyo y orientación psicológica? Nuestro servicio es GRATUITO. ¡Llámanos o escríbenos!

Llámanos

## CASA DE JUSTICIA DE FLORIDABLANCA

### Quédate en casa

Nosotros te atendemos

**TELÉFONO 3164708108**

Asesorías en:

- Violencia intrafamiliar
- Violencia de pareja
- Conciliaciones en alimentos
- Visitas
- Custodias
- Presunto maltrato infantil
- Presunto delito sexual

La Casa de Justicia atiende en sus canales virtuales

LUNES A VIERNES  
7:00 am -12am y de 2:00pm- a 6:00pm

casadejusticia@floridablanca.gov.co  
www.floridablanca.gov.co

**CASA DE JUSTICIA** FLORIDABLANCA

Alcaldía Municipal de Floridablanca  
Miguel Ángel Moreno  
Alcalde 2020-2023

### Quédate en casa

Nosotros te atendemos

**TELÉFONO 3178935249**

En temas:

- Ruta de atención violencia intrafamiliar
- Ruta de atención violencia contra la mujer
- Conflictos familiares
- Maltrato al adulto mayor
- Pauta de crianza
- Comunicación asertiva

Línea de asesoría psicológica  
**Casa de Justicia**

LUNES A VIERNES  
8:00 am - 5:00 pm

casadejusticia@floridablanca.gov.co  
www.floridablanca.gov.co

**CASA DE JUSTICIA** FLORIDABLANCA

Alcaldía Municipal de Floridablanca  
Miguel Ángel Moreno  
Alcalde 2020-2023

# HOSPITAL PSIQUIATRICO SAN CAMILO



## LÍNEA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

Brindaremos acompañamiento a todas las personas del departamento de SANTANDER, que presenten sintomatología de salud mental como consecuencia de la pandemia COVID-19.

### SI PRESENTA:

Depresión, Ansiedad, Cambio de humor, Situaciones de estrés, Soledad, Temor - Tristeza y Cambios en su estado de ánimo.

### Llámenos

**305 393 1600**

Nuestros profesionales están disponibles **24 horas** del día, los **7 días** de la semana.

Email: [saludmental@hospitalsancamilo.gov.co](mailto:saludmental@hospitalsancamilo.gov.co)



[www.hospitalsancamilo.gov.co](http://www.hospitalsancamilo.gov.co) - PBX: 681 51 11 - Bucaramanga

## LINEA DE ATENCIÓN AL DOCENTE

### LÍNEA DE ATENCIÓN AL DOCENTE

#### EN TEMAS:

Administrativos, bienestar docente y pedagógicos.

**310 225 7268**

LUNES A VIERNES  
8:00am 12:00pm y 2:00pm 6:00pm



Alcaldía Municipal de  
**Floridablanca**  
Miguel Ángel Moreno  
Alcalde 2020-2023

SECRETARÍA  
DE EDUCACIÓN

## MINISTERIO DE SALUD COLOMBIANO



La salud es de todos

Minsalud

### ¿NECESITAS AYUDA CON EL MANEJO DE TUS EMOCIONES?



MARCA LA LÍNEA NACIONAL  
**192 - OPCIÓN 4**

PROTEGE TU SALUD MENTAL Y  
**#EVITAELOCORONAVIRUS**



La salud es de todos

Minsalud

### ¿Necesitas ayuda con el manejo de tus emociones?

Marca la línea nacional **192**  
**Opción 4**

Protege tu salud mental.



**# EvitaElCoronavirus**