

En esta edición

Consejos para tener éxito con el aprendizaje a distancia

por Sarah Dobosiewicz, OTR/L

3 Consejos de postura

por Denise Hoover OTR/L
CHT

Descansa y MUEVETE

por Lindsay Rowland, OTR/L

Rincón del club de lectura:

"Adventures in Veggieland"

por Marta Graf, OTR/L



Contáctenos

3665 Kearny Villa Rd.,
Ste. 300

San Diego, CA 92123
Teléfono: 858-966-5829
Fax: 858-966-5859

3605 Vista Way, Ste. 201
Oceanside, CA 92056
Teléfono: 760-758-1620
Fax: 760-945-0758

11752 El Camino Real,
Suite 100 San Diego, CA
92130
Teléfono: 858-793-
9591 Fax: 858-793-
1153

25170 Hancock Ave,
Ste. 275
Murrieta, CA 92562
Teléfono: 858-966-8300
Fax: 858-966-



Consejos para el éxito del aprendizaje a distancia

¿Ha hecho la transición al aprendizaje en línea? ¿Está abrumado sobre cómo apoyar de la mejor manera el aprendizaje de su hijo desde casa? Si ha respondido que sí, considere estos consejos y estrategias para ayudar a su hijo a *lograr* y a *mantener* el éxito académico! No todas las sugerencias serán apropiadas para su hijo, y debe hablar con el maestro o Terapeuta ocupacional (OT, en inglés) sobre cualquier preocupación que tenga.

PREPARACIÓN DEL ESPACIO DE TRABAJO

- Seleccione un espacio para usar de modo consistente para el aprendizaje, preferiblemente con una mesa y una silla. Use luz natural en la habitación, siempre que sea posible.
- Limite las distracciones en este espacio -organice el desorden y posicione al niño de espaldas a las ventanas, puerta, pasillo y otras distracciones.
- Vea en la siguiente página los consejos sobre la postura correcta.

ESTRATEGIAS DE ORGANIZACION

- Use un horario visual o un organizador diario para que su hijo pueda tachar cada actividad que complete.
- Crea un sistema de colores para cada materia (p.ej. todos los libros, materiales, u hojas para matemáticas serán marcados con una calcomanía roja o en un cuaderno rojo).
- Utilice un sistema de recompensa, como un gráfico simple de calcomanías. Puede darle una calcomanía por buen comportamiento o trabajo completado, y puede darle un pequeño premio cuando complete el gráfico.



ESTRATEGIAS DE ATENCION

- Considere opciones diferentes para sentarse que permitan el movimiento y la atención, como pelotas terapéuticas, cojín para sentarse, banda de ejercicio alrededor de las patas delanteras de la silla para poder darle patadas, un tubo de espuma de alberca bajo los pies, etc.
- Use un simple cronómetro visual o auditivo para establecer el tiempo que el estudiante debe estar implicado en una actividad y/o el tiempo que queda para finalizar la tarea.
- Para los estudiantes que se distraen con facilidad, considere usar tapones para los oídos que bloqueen el ruido durante el tiempo de trabajo individual.
- Pruebe a usar una máquina de ruido blanco o un metrónomo como ruido de fondo.
- Considere objetos sensoriales orales como goma de mascar, beber un yogur o batido con un popote grueso, chupar caramelos o hielo, ofrecer snacks masticables o crujientes durante el día, y poner un adorno para el lápiz que se pueda morder u objetos masticables, según sea necesario.

¡Descansar y MOVERSE!

El movimiento es esencial para el aprendizaje. Motive a su hijo antes, durante, y después del aprendizaje realizando los siguientes ejercicios:

- Flexiones en la silla o en la pared.
- Brincar en su sitio moviendo los brazos y piernas hacia fuera.
- Pasos de animales (oso, cangrejo, rana), o correr en el sitio.
- Sillas musicales, papa caliente o baile.
- Simon dice, o Luz Roja, Luz Verde.
- Búsqueda del Tesoro.
- Juegos para las manos, como plastilina, velcro pegado por debajo de la mesa, etc.
- Poses de yoga con respiración profunda (pruebe la App de Cosmic Kids Yoga o en YouTube).
- Volleyball con globo.
- Estiramientos gentiles: alzar los brazos, rotar la cabeza y cuello, sacudir las manos.

3 consejos de postura

1. Asegúrese de que el escritorio y la silla sean del tamaño apropiado para su hijo: debe tener los pies planos sobre el piso y los brazos deben descansar cómodamente sobre la mesa sin que los hombros estén muy altos o muy bajos. La espalda debe estar estirada y con apoyo.
2. Usar un reposapiés, una resma de papel, caja de zapatos que pese, una carpeta de anillas o una caja de un juego bajo los pies del niño si no alcanza el piso.
3. Considere colocar una almohada detrás de su espalda para darle soporte y que la silla sea más cómoda.



Rincón del club de lectura: "Adventures in Veggieland" Por Melanie Potock, MA, CCC-SLP

"Solo pruébalo!" "Toma un bocado!" "Te prometo que te encantará!" Cuántas veces le ha repetido las mismas frases a su hijo batallando por un último bocado de brócoli? ¡Decirles a nuestros hijos, que no están naturalmente interesados en los nuevos vegetales, "solo pruébalo" no funciona!

Melanie Potock, una terapeuta del lenguaje especializada en alimentación, ha creado un sugerente libro diseñado para ayudarle a enseñarle a su hijo todo sobre los vegetales! En la introducción, proporciona un estupendo resumen de muchas técnicas terapéuticas, que usamos aquí en el Hospital de Rady Children, resumidas en una simple frase:

"Las 3 E's"

-**Exponer** a su hijo a nuevos alimentos cada día.

-**Explorar** nuevos alimentos de maneras divertidas.

-Aprender qué nuevos alimentos pueden añadirse para **expandir** la dieta de su hijo. El libro está organizado por estaciones, para que sea consciente de centrarse solo en unos pocos vegetales cada vez, y de comer vegetales de la estación, lo que significa que será mucho más probable que estén muy ricos! Cada vegetal tiene una sección dedicada a un juego divertido de exploración del alimento y después unas pocas recetas para cada vegetal. El libro también destaca qué tareas de cocina puede realizar su hijo de manera segura, con los suministros de cocina seguros apropiados para niños. ¡Feliz exploración de comida!

