



## **Estrategias para docentes útiles para el proceso de aprendizaje.**

Es importante llevar al aula actividades de atención plena o concentración.

Actividades que impliquen movimiento, canciones acompañadas de gestos.

Permitir descansos del cerebro.

Emplear estrategias que ayuden a recordar y memorizar.

Crear asociaciones absurdas, actividades de respuesta total con el cuerpo.

Enseñar a través del aprendizaje cooperativo.

Intentar acortar los tiempos para centrar la atención.

Enseñar a través de sonidos para el momento de transición.

Usar en el aula “classdojo” u otros recursos motivadores.

Intentar que los profesores que intervienen en el proceso enseñanza-aprendizaje empleen la misma línea metodológica.

Facilitar a las familias pautas y estrategias que facilitan el proceso aprendizaje.



## **Estrategias o pautas útiles para las familias.**

Crear hábitos saludables para el desayuno. Darles a las familias un menú semanal para la hora del desayuno.

Recordar la importancia de los hábitos de higiene.

Regular el sueño a sus hijos, siendo aconsejable dormir las horas necesarias y no abusar de ver vídeos, televisión, tablets, el acceso a internet, uso de móviles, que perjudica enormemente la calidad del sueño.

Crear una escuela de padres.

Recordar a los padres de la importancia de no sobrecargar a sus hijos de actividades extraescolares, y en definitiva de no crear estrés y ansiedad.

Llevarlos al parque y actividades al aire libre, donde puedan relacionarse y hacer ejercicio.

Recordar a los padres de la necesidad de dialogar y hacerles preguntas a los niños sobre lo que han aprendido en el colegio, la importancia de mantener un rato exclusivo y de dedicación a ellos.



Siempre es preferible menos tiempo, pero de calidad. Se aconseja que estén presentes con ellos, que jueguen y sean partícipes en su aprendizaje diario.

No darles todas las opciones posibles cuando se sientan aburridos, dejarles que se aburran para que desarrollen su imaginación y creatividad.

Intentar no transmitir a los hijos, el estrés que sufren los padres, los niños son un reflejo de lo que ven en sus casas.

Evitar el uso del whatsapp entre familias.