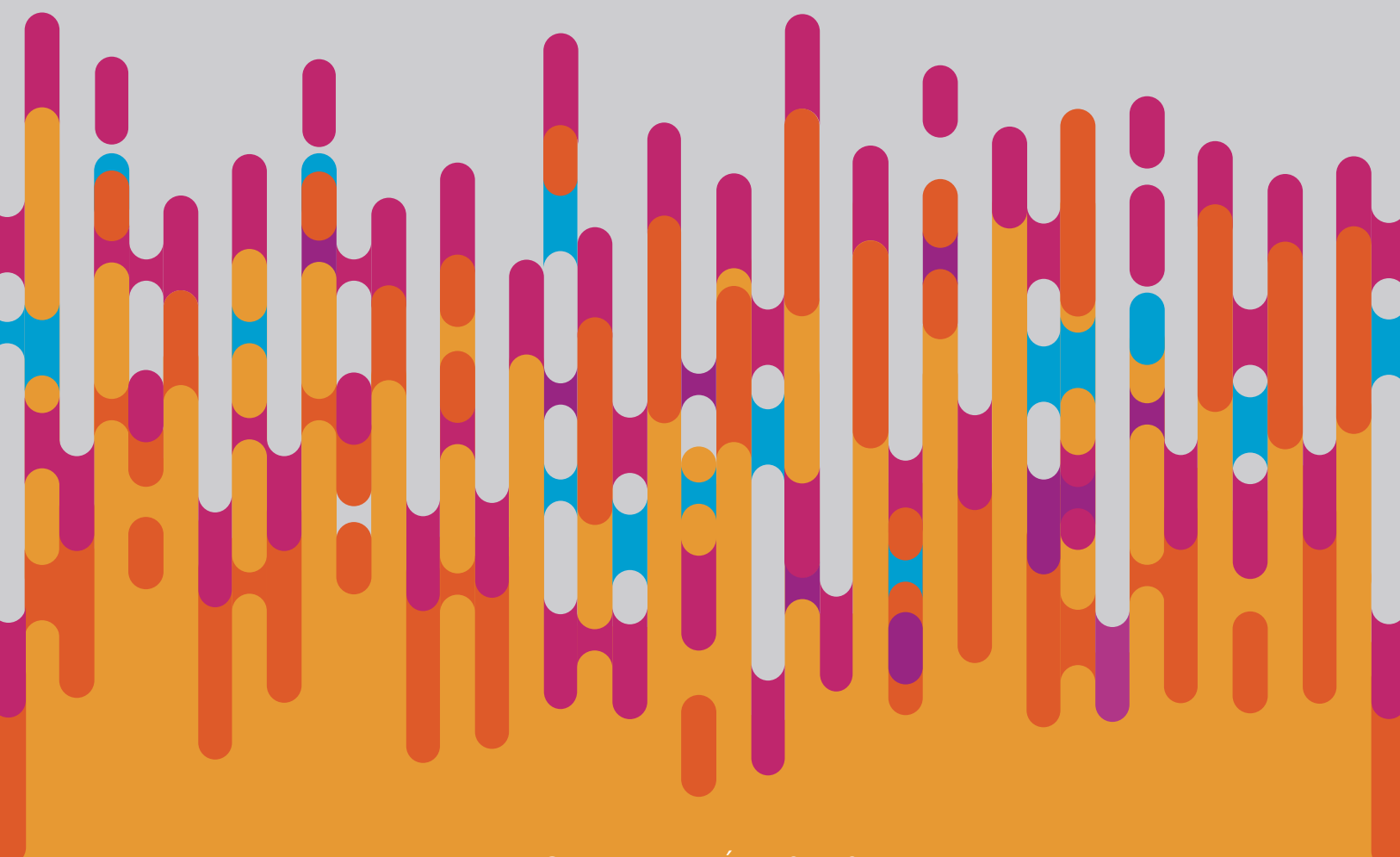




Universidad de Concepción  
CHILE

**GUIA DE APOYO AL APRENDIZAJE DE NIÑOS/AS Y  
ADOLESCENTES DURANTE EL CONFINAMIENTO EN EL HOGAR**  
PARA PADRES/MADRES/CUIDADORES

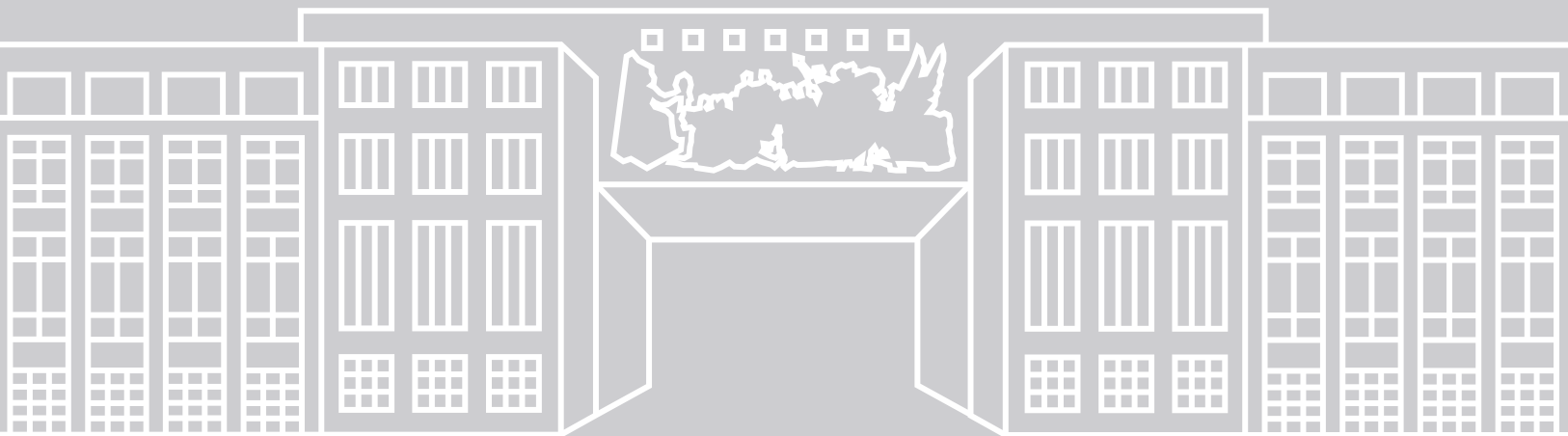
JUNIO 2020



CLAUDIA PAZ PÉREZ-SALAS  
Unidad de Apoyo Psicosocial Personal Universitario



Universidad de Concepción  
CHILE





SOBRE LA AUTORA:

**Claudia Paz Pérez-Salas**

Psicóloga, Doctora en Psicología.

Profesora Asociada Departamento de Psicología,  
Universidad de Concepción.

AGRADECIMIENTOS:

A la Dra. en Educación Victoria Parra Moreno,  
Dra. en Psicología Paulina Rincón González,  
Dr. en Psicología David Sirlopú y a la Docente  
y Orientadora Liliana Salas Astrain, por los  
valiosos comentarios realizados al borrador  
de este documento.

# INTRODUCCIÓN

Esta guía ha sido elaborada para padres/madres/cuidadores de niños, niñas y adolescentes en etapa escolar con el propósito de apoyar el proceso educativo durante el período en que escuelas, liceos y colegios están cerrados producto del COVID-19.

Cada familia vive la situación de encierro y enfrenta el proceso educativo de acuerdo con su propia realidad. Distintas conformaciones familiares (familias con un solo padre o madre, abuelos/as al cuidado de sus nietos, familias con muchos integrantes o familias que además deben cuidar de personas enfermas); distintas situaciones socioeconómicas; distinto acceso a internet o recursos tecnológicos; distintos niveles educacionales de los padres/madres/cuidadores y distintas necesidades de trabajo presencial o exigencias del trabajo a distancia; generan distintas demandas y posibilidades para apoyar el aprendizaje en el hogar de los niños, niñas y adolescentes.

Lo relevante es que usted, como adulto cuidador, pueda fortalecer a su propia familia para que, de acuerdo con su propia realidad, pueda apoyar de la mejor manera posible el proceso educativo de los niños/as y adolescentes a su cargo. Esto puede lograrse siendo comprensivo con sus hijos/as y consigo mismo/a e intentando entregar, aunque sea poco a poco, la contención que ellos necesitan en estos tiempos difíciles.

Esta guía, entonces, espera apoyarle entregando información actualizada, basada en la evidencia científica existente desde la psicología respecto a los cambios emocionales y de conducta que pueden experimentar los niños/as y adolescentes producto del encierro. Asimismo, identifica los cambios que pueden generarse en el compromiso escolar de los niños, niñas y adolescentes, considerando cómo ellos vivencian esta situación. Con esto se espera fortalecer la empatía, y entregarle herramientas para que apoyen el aprendizaje de los niños/as y adolescentes bajo su cuidado y favorezcan el bienestar psicológico de la familia completa.

Estas sugerencias deberán tomarse, entonces, como un abanico de opciones que usted como adulto responsable puede analizar y escoger de acuerdo con su realidad familiar y las posibilidades de implementación en el hogar.

# CONTENIDO

## LA GUÍA CONSTA DE LOS SIGUIENTES APARTADOS:

1. ¿Cuáles son las reacciones psicológicas comunes de niños/as y adolescentes durante este periodo de confinamiento en el hogar? ..... Pag. 5
2. ¿Qué puede suceder con el compromiso escolar de un estudiante mientras no puede asistir al establecimiento educacional? ..... Pag. 6
3. ¿Por qué es importante el autocuidado del adulto si se desea favorecer el aprendizaje y bienestar de los niños/as y adolescentes que tiene a cargo?..... Pag. 8
4. ¿Qué estrategias pueden apoyar el aprendizaje de niños/as y adolescentes en el hogar?..... Pag 9
5. ¿Qué recursos en línea se pueden utilizar para apoyar el proceso de enseñanza-aprendizaje en el hogar?.....Pag.14

# 1. REACCIONES PSICOLÓGICAS COMUNES DE NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES DURANTE EL CONFINAMIENTO EN EL HOGAR

Desde la psicología, sabemos que el encierro prolongado en el hogar genera riesgos importantes para la salud y bienestar de niños/as y adolescentes. Estudios han reportado que es común que en períodos de cuarentena los niños y jóvenes muestren elevados niveles de estrés, ansiedad, confusión y rabia<sup>1</sup>. Asimismo, se ha observado disminución de la actividad física en comparación a cuando asisten al colegio<sup>2</sup>, aumento del tiempo de exposición a distintas pantallas (celular, computador, televisión), así como problemas para dormir (no poder dormir, dormirse muy tarde o dormir mucho)<sup>2</sup>.

Los niños/as, además, pueden mostrarse más apegados y demandantes hacia sus padres/madres o cuidadores y presentar conductas regresivas<sup>3</sup>. Por ejemplo, niños/as que ya comían solos, podrían requerir que se les dé la comida en la boca, o necesitar que se les acompañe a dormir. También es posible que busquen la compañía constante del adulto, incluso para actividades que antes hacían de manera independiente como jugar. También podrían presentar reacciones como irritabilidad, dolores de cabeza o estómago así como miedos que no habían manifestado antes<sup>3</sup>.

Según una encuesta reciente de la Fundación 2020, el 63% de los niños y jóvenes en Chile declara sentirse “aburrido” en el hogar, el 43% declara sentirse “ansioso y estresado”, y el 35% menciona estar “molesto y frustrado”. Solo el 24% manifestó estar “tranquilo” o “entretenido” y únicamente el 3% declaró sentirse “feliz de estar en casa”<sup>4</sup>.

Como puede apreciarse, el confinamiento puede generar emociones y comportamientos negativos en niños/as y jóvenes, al igual que como sucede en el caso de los adultos, producto de la crisis vivida y del encierro.

También, las investigaciones más recientes en este tema muestran que es importante prestar atención a aquellos niños/as y adolescentes que presentan conductas sobre-adaptativas, como estar más calmado que de costumbre, y más dispuestos a obedecer y realizar tareas que antes, porque podrían esconder la presencia de síntomas depresivos o ansiosos<sup>3</sup>.

## 2. ¿QUÉ PUEDE SUCEDER CON EL COMPROMISO ESCOLAR DE UN ESTUDIANTE MIENTRAS NO PUEDE ASISTIR A SU ESTABLECIMIENTO EDUCACIONAL?

El compromiso escolar es una de las variables psicológicas que ha demostrado ser importante para comprender el rendimiento académico y bienestar de los estudiantes. El compromiso escolar se refiere a la relación que el estudiante establece con su escuela/liceo/colegio y con el trabajo escolar, el agrado con que hace sus actividades académicas, la concentración que pone en el estudio y su comportamiento en el establecimiento educacional o mientras realiza sus tareas escolares<sup>5</sup>.

El compromiso escolar está altamente relacionado con el logro de buenos resultados en el colegio y con menor riesgo de reprobación y deserción escolar<sup>6</sup>. Específicamente, los estudios muestran que a mayor compromiso escolar mejores son las calificaciones, mejor comportamiento, mejor asistencia y menores tasas de abandono de los estudiantes<sup>6</sup>.

Durante este periodo en el que los estudiantes están alejados de las escuelas/liceos/colegios, el compromiso puede disminuir por variadas razones. Algunas de ellas son:

- **La buena relación docente-estudiante es uno de los factores claves para mantener o elevar el compromiso escolar<sup>7</sup>.** En estos momentos es difícil que estudiantes y docentes mantengan un grado de cercanía, ya sea porque no interactúan de forma directa (por ejemplo, si no se están dictando clases virtuales en el colegio) o porque en la relación virtual se pierden muchos elementos afectivos que se dan en la relación cara a cara.

- **La relación con los amigos en el colegio también influye en la motivación para ir a la escuela/colegio y estudiar<sup>8/9</sup>.** 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 ámbito escolar 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<sup>10</sup>.** Sin embargo, debido a la falta de clases presenciales podría ser que las tareas solicitadas estén fuera de la comprensión del estudiante (a veces también de los padres/madres/cuidadores) o bien que se refieran a contenidos ya dominados por los estudiantes. 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.

- 
- La mala conectividad, las bajas habilidades tecnológicas de los padres/madres y cuidadores (y también de muchos estudiantes) y el no contar con ciertas herramientas, puede generar frustración y un descenso de la motivación por el trabajo escolar<sup>11</sup>. Si no se dispone de internet o de una banda ancha rápida, el contenido de las clases se puede ver interferido porque no se escucha bien (en el caso de que tenga clases en línea). Por otra parte, no todos los hogares cuentan con computadores e impresoras para poder acceder adecuadamente al material enviado por los docentes, o incluso disponiendo de ella, pueden no tener dinero suficiente para comprar hojas y tinta.

Todos estos factores pueden influir en una mala actitud hacia el estudio en casa por parte del niño/a o adolescente, manifestando rechazo a asistir a clases virtuales y/o a realizar las tareas escolares. Esta baja disposición al estudio puede ser mayor mientras más dificultades y menos recursos dispongan los estudiantes para realizar las actividades que se le están solicitando<sup>12</sup>.

Sin duda, una baja motivación de los niños/as y adolescentes para estudiar o realizar las tareas escolares va a demandar de padres/madres y cuidadores una enorme paciencia. Esto último es particularmente difícil sobre todo para aquellos adultos que, a su vez, están lidiando con sus propias problemáticas (ansiedad, estrés, cansancio) producto del encierro. 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.

Los resultados de la encuesta de Fundación 2020 demuestra que las ideas anteriores son acertadas: la mitad de los apoderados encuestados señaló que le ha costado acompañar emocionalmente a sus hijos/as en este tiempo de pandemia y el 40% declaró no tener herramientas para ayudar a sus hijos/as en las tareas escolares<sup>4</sup>.

Por ello, es fundamental que el adulto padre/madre o cuidador pueda prestar atención a algunas recomendaciones acerca de su propio cuidado, para poder lidiar con la gran cantidad de demandas que estamos experimentando diariamente. Estas recomendaciones le permitirán favorecer su bienestar emocional, el de sus hijos/as y, por ende, de toda la familia.



# 3. RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO DEL ADULTO

Intentar apoyar el aprendizaje de niños/as y adolescentes puede ser muy frustrante si existe una mala actitud por parte del estudiante, o usted percibe que no tiene los recursos suficientes para brindar la ayuda que el niño/a o adolescente requiere (dinero, tiempo, energía, conocimientos).

Mantener una actitud flexible y compasiva consigo mismo es vital si desea apoyar a los menores que tiene a su cargo. Si usted ha llegado hasta aquí en la lectura de esta guía, es porque usted se preocupa por ellos y quiere entregar lo mejor de sí.

A continuación, revisaremos algunos principios de la terapia ACT (Acceptance and Commitment Therapy) que pueden ayudar a padres/madres y cuidadores durante esta pandemia. La ACT ha demostrado efectividad para fortalecer las familias y desarrollar habilidades para enfrentar situaciones complejas<sup>13/14</sup>, como la pandemia que estamos viviendo<sup>15</sup>.

**A) ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS) Y ACEPTACIÓN:** Intente conectarse con el presente durante algunos momentos del día (y no pensar en el futuro). Puede utilizar actividades que ya realiza durante su jornada para hacer este ejercicio: mientras se baña, mientras prepara la comida o mientras juega con sus hijos/as. También es útil tomar consciencia de pequeñas cosas que le 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. 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<sup>13</sup>.

**B) ACCIÓN COMPROMETIDA Y VALORADA:** En tiempos difíciles es útil recordar qué es lo realmente importante para usted y cuáles son sus valores. Enfrentar una crisis tomando consciencia de sus valores puede ayudarle a sobrellevar los desafíos y encontrarle un sentido a su esfuerzo<sup>13</sup>.

Por ejemplo, si el amor por su familia es su valor más importante, reconocer este valor le dará más fortaleza para enfrentar la adversidad al recordarle porqué está haciendo el esfuerzo que está haciendo.

**C) AUTOCOMPASIÓN:** Generalmente nos es más fácil ser compasivos con los otros cuando vemos sus dificultades y su sufrimiento que con nosotros mismos. Sin embargo, la autocompasión genera fortaleza para enfrentar las dificultades, y se relaciona con mejor calidad de vida y salud mental. Usted puede practicar ser más amable y compasivo consigo mismo, así como lo es con los otros. Pregúntese qué puede hacer para sentirse un poco mejor e intente encontrar un momento del día, aunque sea muy pequeño, para hacer algo amable por usted mismo/a. Por ejemplo, una pequeña llamada por teléfono a un amigo, ponerse colonia o perfume por las mañanas. Este enfoque permite disminuir la tendencia a la autocrítica y aumentar la compasión consigo mismo, fortaleciendo nuestra capacidad de responder de mejor manera a los problemas. Si tiene dificultades para hacer esta actividad, puede pensar qué cosa amable le diría a un amigo/a o a un niño/a después de un día difícil y luego intentar decírselo a usted mismo/a<sup>15</sup>.

Finalmente, es importante que recuerde que, si usted no se encuentra bien, si está sobrepasado y angustiado no podrá apoyar a otros. Necesita ayudarse a sí mismo antes de intentar apoyar a otros. Si estas recomendaciones no son suficientes y usted tiene dificultades para sobrellevar la situación que está viviendo, considere solicitar ayuda psicológica apenas sea posible.

## **4. ESTRATEGIAS PARA APOYAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES EN EL HOGAR**

### **1. NO LES EXIJA DEMASIADO**

.....

No es esperable que su hijo/a dedique el mismo tiempo de estudio durante este tiempo de pandemia que cuando asistía de manera regular a la escuela/colegio. Considerando las distintas realidades familiares el Ministerio de Educación ha establecido orientaciones a los docentes para cuando se retorne a clases. Específicamente se solicita a los docentes que se enfoquen más en lo que los estudiantes “hicieron” que en lo que “no hicieron”, valorando y reconociendo el trabajo y esfuerzo realizado durante este período de crisis<sup>16</sup>.

Es importante recalcar, además, que una vez que se vuelva a clases, el Ministerio de Educación ha señalado que habrá un período de diagnóstico de los aprendizajes

alcanzados por los estudiantes en este tiempo, luego se escogerán aquellos objetivos de aprendizaje más relevantes y se ajustarán las planificaciones. Finalmente, se establecerá un sistema de evaluación que sea flexible, que disminuya la presión excesiva y que se focalice en la retroalimentación<sup>14</sup>.

Debido a lo anterior, procure avanzar en el trabajo escolar de manera continua, pero sin presionar en exceso y sin que la experiencia de aprendizaje se convierta en un momento de peleas o retos. Esto podría ser más negativo que no avanzar, dado que el estudiante podría disminuir su motivación y compromiso con el estudio, asociándolo con sentimientos negativos.

Mantenga horarios acotados para la realización de tareas y estudio, que se alternen con otras actividades idealmente que impliquen juego y movimiento<sup>17</sup>.

## 2. ESTABLEZCA EXPECTATIVAS CLARAS Y REALISTAS

---

La investigación ha demostrado que establecer reglas verbales o recordatorios visuales (por ejemplo, con dibujos para los más pequeños), son útiles para aumentar el buen comportamiento. Involucre a toda la familia en establecer cuáles son las reglas apropiadas para este tiempo de confinamiento. Acuerde también con los niños/as y adolescentes qué se espera de ellos durante este tiempo<sup>18</sup>, por ejemplo, que dediquen tiempo a tareas escolares, que mantengan sus útiles de estudio ordenados, entre otras.

Una recomendación importante para los padres/madres/cuidadores que apoyan el proceso educativo de sus hijos/as en el hogar y que puede aplicarse a estas circunstancias de confinamiento, es que usted determine cuáles son los objetivos que pretende que su hijo/a alcance. Para esto, esos objetivos se deben traducir en acciones para apoyar el aprendizaje, y definir el grado en que su hijo/a ha cumplido esas metas. Haciendo eso mejorará su educación y aumentará las probabilidades de que alcance sus metas<sup>19</sup>. Por ejemplo, ponerse como objetivo que asistan regularmente a clases en línea (si está teniendo estas clases) y/o que dediquen 30 minutos para hacer tareas, puede ser más realista y ser una expectativa clara para su hijo/a que esperar que esté totalmente al día si las actividades solicitadas son excesivas en función de sus tiempos disponibles.

## 3. USE CALENDARIOS DE ACTIVIDADES

---

Los calendarios de actividades promueven el comportamiento independiente, incrementan la realización de tareas sin distracción y permiten cambiar de manera más fácil entre una actividad y otra. Construya calendarios visualmente atractivos para aportar a la

organización de las actividades del hogar y las actividades escolares de su hijo/a. Esto puede ayudar a que las transiciones entre las actividades habituales del hogar (bañarse, vestirse en la mañana, almorzar) y otras no habituales (como el estudio en el hogar, o las videoconferencias con su docente) se realicen de modo más armónico. Finalmente, las rutinas son psicológicamente útiles porque disminuyen la incertidumbre y la ansiedad<sup>15</sup>.

En la medida de lo posible, se recomienda además que los niños/as y adolescentes participen en la construcción del calendario y se les entregue un margen de decisión respecto al orden de las actividades, con el fin de promover su sentido de independencia<sup>16</sup>.

#### 4. SUEÑO

---

Cuide las horas de sueño de niños/as y adolescentes como una inversión en salud física y mental, además porque es una práctica que se traducirá en un mejor comportamiento de su hijo/a 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 púberes debido a que su corteza prefrontal está en pleno desarrollo<sup>20/21</sup>. Para esto, es importante respetar las horas recomendadas para niños/as entre seis y 13 años (9 a 11 horas) y adolescentes entre 14 y 17 años (8-10 horas)<sup>22</sup>.

#### 5. BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN CASA Y EN LÍNEA

---

En caso de que deba asistir a clases virtuales, establezca reglas verbales, escritas o con dibujos (dependiendo de la edad del estudiante) para asistencia a estas clases. Por ejemplo, atender a clases con ropa apropiada (sin pijama), no comer (es como estar comiendo en clases); silenciar micrófonos para no interrumpir a otros; sentarse en un lugar adecuado para participar en la clase (no acostado en la cama).

Para atender videollamadas, busque el lugar más silencioso posible de la casa y utilice audífonos- si dispone de ellos- para favorecer la concentración. En el caso de niños pequeños, si puede, acompáñelos a clases. Esto le transmitirá que usted también está interesado en su educación y puede favorecer una mejor actitud ante la clase. No olvide fomentar la preparación de todo el material que necesitará (cuaderno, lápiz, libros).

Para el estudio en casa, establezca un contexto apropiado, busque el lugar más adecuado en su casa para realizar esta actividad, donde tenga menos distractores. Idealmente frente a una pared, sin ningún otro objeto que los requeridos para el estudio. Esta estrategia puede ser muy útil para estudiantes con déficit atencional u otras necesidades especiales porque permite focalizar su atención.

Es relevante repasar estas reglas antes del inicio de cada clase y/o ante cada sesión de estudio en casa.

## 6. UTILICE LAS PANTALLAS A SU FAVOR

---

Dependiendo de la realidad de cada familia, el uso de dispositivos puede ser un recurso necesario en este momento de confinamiento. Por ejemplo, si usted no dispone de patio, o debe trabajar remotamente, atender a reuniones, el uso de un dispositivo puede ser un buen aliado para mantener a su hijo/a realizando alguna actividad.

De acuerdo con una revisión hecha por UNICEF respecto de las investigaciones de alta calidad en esta materia, la evidencia muestra que el efecto negativo de las pantallas sobre la salud mental y el bienestar de niños es escaso, contrario a lo que frecuentemente se señala en los medios. Hay muchos otros factores más importantes como el apoyo parental, las relaciones familiares y las experiencias traumáticas que tienen un efecto más fuerte en el desarrollo infantil que el tiempo frente a pantallas<sup>23</sup>.

**Sin embargo, debe estar consciente de que las pantallas utilizadas en exceso tienen riesgos, en especial pueden favorecer la obesidad y alterar la calidad del sueño<sup>2</sup>, siendo especialmente graves, además, los riesgos de que los niños/as y adolescentes puedan exponerse a material inapropiado y ser víctimas de abuso sexual a través de internet<sup>24</sup>.**

Por este motivo, utilice estos dispositivos como un recurso que puede servir para el aprendizaje y la distracción, pero siempre controle su uso. En lo posible, prefiera la televisión a celulares y tablets, dado que puede vigilar de mejor manera el contenido que ven los niños/as y adolescentes.

El nuevo canal educativo TV Educa Chile puede servir para enseñar a la vez que entretener, y en el caso de que disponga de TV cable, los canales infantiles también poseen buena programación con contenido apto para niños/as.

Asimismo, la iniciativa “Profes al Rescate” realizada por el CICAT, TVU y la Facultad de Educación de la Universidad de Concepción dispone de clases de educación básica y media, grabadas voluntariamente por docentes de todo el país y difundida por la señal de TVU y a través de la página web del CICAT.

También existen muchas aplicaciones educativas para niños y adolescentes en el celular que puede utilizar como una herramienta a su favor. Si utiliza celulares y tablets para esto, establezca controles parentales a los dispositivos y realice acuerdos con los niños/as y adolescentes para el tipo de programas a ver o juegos a realizar.

Establezca reglas de uso (tiempo de conexión permitido, momentos del día para conectarse, entre otros), para evitar conflictos y promover la autorregulación. Actúe también como modelo y deje su celular, computador o tablet fuera en los momentos en que está atendiendo a sus hijos/as o compartiendo con ellos. Apague todo dispositivo al menos una hora antes de dormir.

## 7. BUSQUE APOYO EN OTROS APODERADOS O AMIGOS

---

El apoyo de otros padres/madres en recordar actividades, compartir cómo se encuentran sus hijos/as y cómo se encuentran ellos mismos, puede ser útil para afrontar las demandas actuales. Las investigaciones han demostrado consistentemente que el apoyo social y el optimismo son estrategias que pueden ayudar a sobrellevar situaciones de crisis e incluso puede ayudar a que la persona salga fortalecida de la experiencia<sup>25</sup>. No tema pedir ayuda a sus cercanos cada vez que la requiera y ofrezca ayuda cada vez que le sea posible. Esta es una herramienta de afrontamiento muy positiva y eficaz que le puede ayudar a enfrentar esta crisis de mejor manera<sup>25</sup>. En este sentido, los grupos de whatsapp de apoderados bien administrados pueden convertirse en una herramienta importante de apoyo entre padres/madres. Por ejemplo, pueden turnarse para recordar información importante, compartir material o datos educativos de importancia, entregarse mensajes de ánimo para enfrentar el apoyo al aprendizaje de sus hijos/as, y resolver dudas en caso de materias o tareas complejas. Finalmente, trate de fomentar una buena interacción a través de estos canales, de manera que entre todos los apoderados puedan brindarse apoyo en estos difíciles momentos.

## 8. NO VEA LAS CLASES VIRTUALES COMO LA ÚNICA SOLUCIÓN

---

Las clases virtuales pueden percibirse por muchos apoderados como la única solución para el proceso de enseñanza-aprendizaje en este tiempo de confinamiento en el hogar. Es cierto que pueden ser un apoyo, en especial para estudiantes que no están recibiendo nada de interacción virtual directa con sus docentes. Sin embargo, para aquellos que ya están teniendo clases en esta modalidad en línea, el tiempo de presencia en estas no debería ser excesivo.

Varios científicos han alertado sobre la fatiga extrema que se produce con la modalidad de videollamadas, por la alta demanda de concentración, y esfuerzo cognitivo por estar procesando al mismo tiempo sonidos, imágenes, significados, además de la propia consciencia de sí mismo producto de ver la proyección de su imagen en la pantalla<sup>26/27</sup>. Se requiere investigación específica respecto a su efecto en niños/as y adolescentes, pero dado estos antecedentes podemos anticipar efectos negativos en su bienestar físico y mental cuando el tiempo de exposición a clases virtuales es excesivo.

# 5. ALGUNOS RECURSOS EN LÍNEA PARA APOYAR EL APRENDIZAJE EN EL HOGAR

Algunas páginas que contienen contenido útil para apoyar el proceso de aprendizaje en el hogar son las siguientes:

A) Página CICAT Profes al rescate con actividades para enseñanza básica y media: <http://www.cicatudec.com/profesalrescate>

B) Página educar chile: con actividades para niños/as entre 4 y 10 años: <https://www.educarchile.cl/comparte-con-tus-apoderados-recursos-de-apoyo-para-el-aprendizaje-distancia>

C) Página del MINEDUC Biblioteca escolar con miles de libros y audiolibros para docentes y estudiantes de colegios municipales y subvencionados: <https://bdescolar.mineduc.cl/>

D) Página del MINEDUC Recursos Educativos digitales con softwares y juegos de apoyo al proceso de enseñanza- aprendizaje. Disponible para todo usuario: <https://especial.mineduc.cl/recursos-apoyo-al-aprendizaje/recursos-educativos-digitales/>

E) Página Sesame Street, especial “emergencias en salud”, posee material para el desarrollo emocional de niños/as pequeños: <https://sesamestreetincommunities.org/topics/emergencias-de-salud/>

# CONCLUSIÓN

Estar encerrado en el hogar por varias semanas no es una situación normal. Para algunas personas puede volverse incluso una situación traumática. La evidencia científica muestra que una situación como la que estamos viviendo puede tener consecuencias negativas para la salud mental de los niños/as y adolescentes, así como también para los adultos.

Apoyar el aprendizaje de los hijos/as en el hogar es una demanda más que se le hace al ya estresado sistema familiar, producto de las preocupaciones que usted puede estar viviendo (económicas, de salud, de trabajo, entre otras).

Preocuparse de su autocuidado como adulto es un paso importante para poder apoyar a los niños/as y adolescentes que tiene a su cargo, y procurar el bienestar psicológico de ellos y la continuidad de su educación.

Recuerde que usted no es un docente, por lo que no se espera que usted realice la enseñanza de la misma manera que el/la profesor/a en el establecimiento educacional. Su rol es más bien acompañar a su/s hijo/as en el proceso de aprendizaje, animarlo/as, motivarlo/as, reforzar sus hábitos de estudio y, por sobre todo, contenerlo/as emocionalmente.

Recuerde que la flexibilidad es fundamental en este proceso, así como también la paciencia y una actitud comprensiva con sus niños/as y/o adolescentes (y consigo mismo/a).

**¡Le deseamos mucha fuerza y éxito en esta tarea!**



# REFERENCIAS

- <sup>1</sup> Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 910-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- <sup>2</sup> Brazendale K, Beets MW, Weaver RG, Pate, R., Turner-McGrievy, G., Kaczynski, A., Chandler, J., Bohnert, A., & von Hippel, P. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 14, 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>
- <sup>3</sup> Pisano, L., Galimi, D., & Cerniglia, L. (2020). *A qualitative report on exploratory data on the possible emotional/behavioral correlates of Covid-19 lockdown in 4-10 years children in Italy*. Preprint <https://psyarxiv.com/stwbn/>
- <sup>4</sup> Educación 2020 (Abril, 2020). *Informe de resultados #estamos conectados. Testimonios y experiencias de las comunidades educativas ante la crisis sanitaria*. Extraído de <http://educacion2020.cl/wp-content/uploads/2020/04/Informe-Final-Encuesta-EstamosConectados-E2020.pdf>
- <sup>5</sup> Christenson, S. L., Reschly, A. L., & Wylie, C. (Eds.). (2012). *Handbook of research on student engagement*. Springer Science & Business Media.
- <sup>6</sup> Lei, H., Cui, Y., & Zhou, W. (2018). Relationships between student engagement and academic achievement: A meta-analysis. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 46(3), 517-528. <https://doi.org/10.2224/sbp.7054>
- <sup>7</sup> Quin, D. (2017). Longitudinal and contextual associations between teacher–student relationships and student engagement: A systematic review. *Review of Educational Research*, 87(2), 345-387. <https://doi.org/10.3102/0034654316669434>

- <sup>8</sup> Perdue, N. H., Manzeske, D. P., & Estell, D. B. (2009). Early predictors of school engagement: Exploring the role of peer relationships. *Psychology in the Schools*, 46(10), 1084-1097. <https://doi.org/10.1002/pits.20446>
- <sup>9</sup> Juvonen, J., Espinoza, G., & Knifsend, C. (2012). *The role of peer relationships in student academic and extracurricular engagement*. In Handbook of research on student engagement (pp. 387-401). Springer, Boston, MA.
- <sup>10</sup> Schunk, D. H., & Mullen, C. A. (2012). *Self-efficacy as an engaged learner*. In S, Christenson, A, Reschly, & C. Wylie. (Eds.) Handbook of research on student engagement (pp. 219-235). Springer, Boston, MA.
- <sup>11</sup> Mulenburgh, L. Y., & Berge, Z. L. (2005). Student barriers to online learning: A factor analytic study. *Distance education*, 26(1), 29-48. <https://doi.org/10.1080/01587910500081269>
- <sup>12</sup> Burke, J., & Dempsey, M. (2020). *Covid-19 Practice in Primary Schools*. Maynooth University, Ireland. Extraído de : [https://www.maynoothuniversity.ie/sites/default/files/assets/document/Covid-19%20Practice%20in%20Primary%20Schools%20Report\\_0.pdf](https://www.maynoothuniversity.ie/sites/default/files/assets/document/Covid-19%20Practice%20in%20Primary%20Schools%20Report_0.pdf)
- <sup>13</sup> Hacker, T., Stone, P., & MacBeth, A. (2016). Acceptance and commitment therapy—do we know enough? Cumulative and sequential meta-analyses of randomized controlled trials. *Journal of affective disorders*, 190, 551-565. <http://doi.org/10.1016/j.jad.2015.10.053>
- <sup>14</sup> Irwin, L., Jesmont, C., & Basu, A. (2019). A systematic review and metaanalysis of the effectiveness of interventions to improve psychological wellbeing in the parents of children with cerebral palsy. *Research in Developmental Disabilities*, 95. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.103511>
- <sup>15</sup> Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2020). First Things First: Parent Psychological Flexibility and Self-Compassion During COVID-19. *Behavior Analysis in Practice*, 1. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w>
- <sup>16</sup> Mineduc (2020). *Orientación al sistema escolar en context de COVID-19*. Ministerio de Educación de Chile, Chile. Extraído de: [https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2020/03/OrientacionesContextoCOVID19\\_2703.pdf](https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2020/03/OrientacionesContextoCOVID19_2703.pdf)

- 117 Minsal (2020). *Guía práctica de bienestar emocional. Cuarentena en tiempos de covid-19*. Extraído de:  
[https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/04/2020.04.12\\_GUIA-PRACTICA-CUARENTENA-EN-TIEMPOS-DE-COVID19\\_final.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/04/2020.04.12_GUIA-PRACTICA-CUARENTENA-EN-TIEMPOS-DE-COVID19_final.pdf)
- 8 Szabo, T. G., Richling, S., Embry, D. D., Biglan, A., & Wilson, K. G. (2020). From helpless to hero: Promoting values-based behavior and positive family interaction in the midst of Covid-19. *Behavior Analysis in Practice*, 1-9.  
<https://doi.org/10.1007/s40617-020-00431-0>
- 19 Johnson, W. (2014). *A multiple case study investigating the influence of homeschool parents' perceptions of success on the learning environment*. Dissertation Presented in Partial Fulfillment Of the Requirements for the Degree Doctor of Education. Liberty University, United States. Extraído de:  
<https://core.ac.uk/download/pdf/58825782.pdf>
- 20 Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*, 14(3), 179-189. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.10.004>
- 21 Shochat, T., Cohen-Zion, M., & Tzischinsky, O. (2014). Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: a systematic review. *Sleep medicine reviews*, 18(1), 75-87. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.03.005>
- 22 Sleep Foundation (2015). *National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times*. Extraído de:  
<https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>
- 23 Kardefelt-Winther, D. (2017). *How Does the Time Children Spend Using Digital Technology Impact Their Mental Well-being, Social Relationships and Physical Activity?: An Evidence-focused Literature Review*. Florence, Italy: UNICEF Office of Research-Innocenti. Extraído de:  
<https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>
- 24 Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of child psychology and psychiatry*, 55(6), 635-654. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12197>

- <sup>25</sup> Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of loss and trauma*, 14(5), 364-388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- <sup>26</sup> Degges-White, S. (2020, Abril 4). Zoom fatigue: Don't let video meetings zap your energy. *Psychology today*. Extraído de: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/202004/zoom-fatigue-dont-let-video-meetings-zap-your-energy>
- <sup>27</sup> Sklar, J. (2020, Abril 24). "Zoom fatigue" is taxing the brain. Here's why that. *National Geographic*. Extraído de: <https://www.nationalgeographic.com/science/2020/04/coronavirus-zoom-fatigue-is-taxing-the-brain-here-is-why-that-happens/>



Universidad de Concepción  
CHILE

