



Este documento se mantiene con fines históricos y ya no se está actualizando. Por favor consulte [el sitio web sobre el COVID-19](#) para obtener la información más reciente.



Lista de verificación: Planificar para el aprendizaje virtual o en el hogar

Cómo organizarse para el aprendizaje virtual o en el hogar

Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta	Notas
<input type="checkbox"/> Trate de asistir a las actividades y las reuniones escolares. Es posible que la escuela ofrezca más virtualmente. Estas reuniones pueden ser una forma de expresar las preocupaciones que tenga sobre los planes de la escuela.	
<input type="checkbox"/> Cree un horario con su hijo y comprométanse a cumplirlo. La estructura y la rutina pueden ayudar mucho a su hijo a no atrasarse con sus tareas escolares. Hablen sobre el horario de la familia e identifiquen los mejores momentos para el aprendizaje y la enseñanza, y también para la actividad física en familia, como caminatas al aire libre. Un calendario familiar u otro tipo de ayuda visual podría ser útil para llevar un registro de las fechas de entrega y las tareas.	
<input type="checkbox"/> Trate de encontrar un espacio en su casa donde no haya distracciones, ruido y desorden para que pueda aprender y hacer sus tareas. Podría ser un lugar tranquilo y bien iluminado en el comedor o la sala de estar, o en un rincón de la casa donde pueda caber una mesa pequeña, si tiene una.	
<input type="checkbox"/> Identifique oportunidades para que su hijo se conecte con niños de su edad y se relacione socialmente, ya sea en forma virtual o en persona, manteniendo la distancia física.	

Planificar para el aprendizaje virtual o en el hogar

Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta	Notas
<input type="checkbox"/> Averigüe si habrá oportunidades regulares y continuas durante cada día para que el personal escolar y los estudiantes se comuniquen, y para el aprendizaje entre compañeros.	
<input type="checkbox"/> Averigüe si los alumnos tendrán oportunidades regulares para recibir la enseñanza de sus maestros a través de sistemas de video en vivo o si principalmente estarán viendo videos grabados con anticipación y recibirán las tareas que los acompañen.	
<input type="checkbox"/> Pregunte si la escuela ofrecerá actividad física en forma virtual o con distanciamiento social. Si no lo hará, identifique formas de agregar actividad física a la rutina diaria de su hijo.	
<input type="checkbox"/> Pregúntele a la escuela qué medidas están tomando para ayudar a los estudiantes a adaptarse al regreso a la escuela y a la forma en que el COVID-19 les pueda haber alterado su vida diaria. El tipo de apoyo puede incluir consejería y servicios psicológicos en la escuela, programas y planes de estudios enfocados en el aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés), y grupos de apoyo sociales o con otros niños.	



<input type="checkbox"/> Si su hijo participa en los programas de comidas escolares, identifique de qué manera el distrito escolar hará que las comidas estén disponibles para los estudiantes que estén aprendiendo virtualmente en casa.	
<input type="checkbox"/> Si su hijo tiene un Plan de Educación Individualizada (IEP) o un Plan bajo la Sección 504, o recibe otro tipo de apoyo para el aprendizaje (p. ej., clases de apoyo), pregúntele a la escuela cómo continuarán estos planes durante el aprendizaje virtual en casa.	
<input type="checkbox"/> Si su hijo recibe en la escuela terapia del habla, ocupacional o física, u otros servicios relacionados, pregúntele a la escuela cómo continuarán estos servicios durante el aprendizaje virtual en casa.	
<input type="checkbox"/> Si su hijo recibe servicios de salud mental o del comportamiento (p. ej., capacitación en destrezas sociales, consejería), pregúntele a la escuela cómo continuarán estos servicios durante el aprendizaje virtual en casa.	
<input type="checkbox"/> Si prevé que tendrá barreras tecnológicas para el aprendizaje en casa, pregunte si su escuela o comunidad pueden proveerles apoyo o asistencia a los estudiantes que no tengan los dispositivos electrónicos adecuados para hacer las tareas (como una computadora, una computadora portátil o una tableta).	
<input type="checkbox"/> Si su escuela ofrece un modelo combinado, familiarícese con el plan de la escuela respecto a cómo se comunicarán con las familias cuando se identifique un caso positivo o una exposición a alguien con COVID-19, y cómo se asegurarán de mantener la privacidad de los estudiantes.	

Consideraciones sobre la salud mental y el bienestar socioemocional

Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta	Notas
<input type="checkbox"/> Esté atento a cambios en el comportamiento de su hijo, que pueden suceder, (p. ej., llanto o irritabilidad excesivos, preocupación o tristeza excesivas, hábitos de alimentación o de sueño poco saludables, dificultad para concentrarse), los cuales pueden ser signos de que su hijo tenga estrés y ansiedad .	
<input type="checkbox"/> Hable con su hijo sobre cómo le está yendo en la escuela y sobre las interacciones con sus compañeros y maestros. Averigüe cómo se está sintiendo su hijo y dígame que eso probablemente es normal.	
<input type="checkbox"/> Pregúntele a la escuela qué planes tienen para reducir el estigma relacionado con haber tenido o haber sido un caso presunto de COVID-19.	
<input type="checkbox"/> Pregúntele a la escuela si tiene planes para apoyar la conexión escolar para asegurarse de que los estudiantes no se aislen socialmente durante los periodos prolongados de aprendizaje virtual o en casa.	
<input type="checkbox"/> Averigüe si su escuela tiene algún sistema implementado para identificar y ofrecer servicios de salud mental a los estudiantes que necesiten apoyo. Si lo tiene, identifique a la persona que debe contactar para estos servicios en la escuela.	<p><i>Nombre de la persona para contactar en la escuela:</i></p> <p><i>Información de contacto:</i></p>

<input type="checkbox"/> Averigüe si la escuela tiene un plan para ayudar a los estudiantes a adaptarse al aprendizaje virtual o en casa y, de manera más amplia, a la forma en que el COVID-19 pueda haber alterado su vida diaria. El tipo de apoyo puede incluir consejería y servicios psicológicos en la escuela, programas y planes de estudios enfocados en el aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés), y grupos de apoyo sociales o con otros niños.	
<input type="checkbox"/> Identifique oportunidades para que su hijo esté físicamente activo durante el aprendizaje virtual o en casa.	
<input type="checkbox"/> Averigüe si la escuela ofrecerá a los estudiantes capacitación virtual o en casa sobre conciencia plena, que incorpore el SEL al plan de estudios de la clase, o apoyos para el estrés y para sobrellevar la situación para su hijo.	
<input type="checkbox"/> Usted puede ser un ejemplo para su niño al practicar el autocuidado: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Tome descansos ◦ Duerma lo suficiente ◦ Haga ejercicio ◦ Aliméntese bien ◦ Manténgase conectado socialmente 	