

Sin importar donde se realiza el aprendizaje – en el salón de clase, en casa, virtualmente o sobre la marcha – es importante observar a los niños física y emocionalmente para asegurar que se sienten llenos de energía, con apoyo y preparados para lo que hay delante. ¡Modifique estos consejos y recursos para que les apoyen a usted y a su entorno, y sean creativos!

### **Comprobar físicamente.**

Si bien es posible que los niños no se estén trasladando de un salón de clase al siguiente o hacia y desde el almuerzo y el recreo, un entorno de aprendizaje virtual o en el hogar puede todavía tener mucho del apoyo que tienen en un salón de clase o escuela regular. Observe como se sienten los niños físicamente durante el día y preste atención a los patrones sedentarios. Asegúrese de que alimentan sus cuerpos con buenos alimentos y de que equilibran sus días con actividad física y juegos.

Divida el día con descansos del cerebro activos para recargar el cuerpo y el cerebro. Muévanse juntos con un video en línea o ponga algo de música y simplemente dejen que sus cuerpos se muevan. Usted también puede integrar el movimiento en lecciones para oportunidades de aprendizaje activo – sentadillas en matemáticas, ortografía/deletreo con yoga, etc.

¡Preste atención a la postura de los niños durante todo el día! Cuando note que se encorva, especialmente cuando están sentados en el suelo, anímelos para que pongan algo de altura debajo de sus asientos. Pueden hacerlo con mantas dobladas, una almohada o bloques para hacer ejercicio. Hacerlo alarga la columna vertebral, lo cual puede aliviar el dolor en la parte baja de la espalda y apoyar una postura más saludable.

¡Estirarse y moverse ayuda a que los niños se restablezcan y se vuelvan a alinear!

Programe el “recreo” en tu rutina diaria. Realiza una caminata por la naturaleza con aire fresco o da patadas a una pelota de fútbol y desarrolla habilidades nuevas. Usa ese tiempo para dividir el día y crear un espacio para más juegos no estructurados. Comience una banda de cacerolas y sartenes, construya un fuerte con sábanas o use una balsa con almohadas para comenzar una nueva aventura.

Asegúrese de que los niños mantienen una rutina y encuentre tiempo para comidas y refrigerios. Use ese momento para hablar sobre la conexión entre la mente y el cuerpo y consiga que los niños piensen sobre el poder de la comida y como alimenta nuestros cuerpos para las actividades que más nos gustan. Pase algo de tiempo explorando la comida aún más llevando a los niños a la cocina y cocinando juntos.

### **Manténgase Conectado. Consejos Digitales**

Cree un desafío virtual para animar a los niños a practicar a establecer metas individualmente y junto con sus compañeros. ¿Cuántos minutos de movimiento? ¿Estiramientos diarios o yoga? ¿8 vasos de agua o repensar su bebida?

Use las plataformas de videoconferencias gratuitas para crear un espacio para los descansos cerebrales, el recreo o una fiesta de baile de 5 minutos – ¡cualquier tipo de movimiento con los amigos! Si la videoconferencia no está disponible, haga que las familias compartan fotos a través de correo electrónico y usen las plataformas en línea gratuitas para crear un álbum digital o una presentación de dispositivas.

Anime a los niños y familias para que se mantengan conectados con almuerzos y refrigerios virtuales. Los maestros y el personal escolar - se unen a través de videoconferencias y usarán ese tiempo para jugar para conocer sus juegos o simplemente registrarse.

## Horario de Muestra

Crear una rutina es fundamental para combinar el trabajo, el aprendizaje en casa y el tiempo con la familia. Si la escuela de su hijo proporciona los horarios de aprendizaje en línea programados, aspiren a **crear** tiempo intermedio para crear una estructura para usted y su familia.

**Lo más importante – Ser flexible.** Intente un par de horarios hasta que encuentre el que mejor le vaya a usted y el que mejor apoye el estilo de aprendizaje de su hijo. Dedique tiempo para actividades que su familia pueda disfrutar y piense de manera original cuando tengan hipo.

Encuentre más ideas y recursos en: <https://www.actionforhealthykids.org/staying-healthy-and-active-with-virtual-and-at-home-learning/>

7:00am – 8:00am	<b>¡Despierta y empieza el día!</b> Quitate el pijama y prepárate para el día. <a href="#">Haz que el desayuno sea fácil con estos consejos y trucos fáciles</a> para mantenerte sano y en horario.
8:00am – 8:15am	<b>Actividad tranquila por la mañana.</b> Cree un espacio para que los niños se incorporen al día con una actividad tranquila. Haga que se mueva el cuerpo con algo de <a href="#">estiramiento o yoga</a> o comiencen el día con un <a href="#">diario</a> o una <a href="#">actividad de arte reflexivo</a> .
8:15am – 9:15am	<b>Sesión I de Aprendizaje Activo</b>
	<b>¡Tómate un descanso de cinco minutos para descansar la mente!</b>
9:15am – 10:15am	<b>Sesión II de Aprendizaje Activo</b>
10:15am – 10:30am	<b>Refrigerio.</b> <a href="#">Haga que la hora del refrigerio en el hogar sea saludable</a> con recetas fáciles sobre la marcha.
10:30am – 11:00am	<b>¡Recreo antes de almuerzo!</b> La investigación ha demostrado que el recreo antes del almuerzo tiene muchos efectos positivos en la salud y el bienestar de los niños. Los niños no tienen prisa cuando comen, por eso tienen más tiempo para jugar y quemar el exceso de energía y por tanto están preparados para aprender cuando vuelven al aprendizaje. ¡Ganar-ganar-ganar!  Cree un <a href="#">curso de circuito de aptitud física en el patio trasero</a> o elija una de estas <a href="#">50 actividades</a> de un sombrero. ¿Atrapado en el interior? Intente una <a href="#">actividad de juego sensorial</a> o <a href="#">aproveche al máximo el tiempo frente a la pantalla</a> .
11:00am – 12:00pm	<b>Hora del Almuerzo.</b> Aliméntense con un almuerzo saludable. Utilice las horas de comida como una medida para <a href="#">incorporar educación sobre la nutrición en su rutina del hogar</a> o practique <a href="#">alimentación consciente</a> en familia.

12:00pm – 1:30pm	<b>Sesión III de Aprendizaje Activo</b>
	<b>¡Tome un descanso de cinco minutos para descansar la mente!</b>
1:30pm – 2:30pm	<b>Sesión IV de Aprendizaje Activo</b>
2:30pm – 3:00pm	<b>Jugar.</b> <a href="#">El juego no estructurado abre las puertas</a> para exploración, creatividad y la autoexpresión adicionales. Opte por salir fuera si el tiempo lo permite o <a href="#">use la imaginación para convertir los artículos del hogar en artículos divertidos y juegos!</a>
3:00pm – 3:30pm	<b>Actividad tranquila por la tarde.</b> Relájese del día con otra actividad tranquila o reflexiva. Use ese momento para hablar con los niños sobre cómo se sienten o únase a ellos en la actividad tranquila que más disfrutan.

**Consejo para la Sesión de Aprendizaje Activo: Convierta los paquetes de aprendizaje a distancia en una oportunidad de aprendizaje activo compaginando actividad física con las lecciones. Con buen tiempo, tome el “salón de clase”**

*Mantenerse saludable y active con el aprendizaje virtual y en el hogar. (n.d.). Obtenido de Action for Healthy Kids: <https://www.actionforhealthykids.org/staying-healthy-and-active-with-virtual-and-at-home-learning/>*