

Guía para acompañar el aprendizaje con calma

Esta guía ayudará a reconocer señales, acompañar con serenidad y fortalecer la confianza de sus hijos.

1

Cómo reconocer señales del ritmo de aprendizaje

Cada niño expresa, de distintas maneras, cuándo necesita más tiempo, apoyo o descanso para aprender. Esta sección ayudará a identificar esas señales sin interpretarlas como falta de interés, sino como parte natural del proceso de aprendizaje.

Marca con un visto las opciones que identificas:

Señales cognitivas:

- ☐ Le cuesta comenzar una tarea.
- ☐ Rlee una instrucción sin poder avanzar.
- ☐ Se distrae rápidamente.
- ☐ Necesita más tiempo y pausas.

Señales emocionales:

- ☐ Suspira o se frustra fácilmente.
- ☐ Repite “no puedo” o “no me va a salir”.
- ☐ Evita tareas que antes realizaba sin problema.
- ☐ Se irrita rápidamente ante los errores.

2

Cinco preguntas para reflexionar en familia

Antes de corregir o intervenir, es importante escuchar. Estas preguntas permiten abrir un espacio de diálogo para que su hijo exprese lo que siente, lo que necesita y lo que le ayuda a avanzar.

Realice estas preguntas al finalizar las tareas del colegio:

- 1 ¿Qué parte de la tarea te cuesta más y por qué?
- 2 ¿Qué te ayuda a concentrarte mejor?
- 3 ¿Qué puedes intentar diferente la próxima vez?
- 4 ¿Qué aprendiste hoy, incluso si no salió perfecto?
- 5 ¿Qué necesitas de la familia cuando te sientes frustrado(a)?

3

Mini-rutina emocional antes de estudiar

Preparar el ambiente emocional es tan importante como tener los cuadernos a la mano. Esta pequeña rutina ayuda a que su hijo inicie el estudio con serenidad, sin presión y con mayor disposición a aprender.

- 1 Respirar profundo 3 veces.
- 2 Mirar la tarea y dividirla en partes.
- 3 Elegir qué curso empezar primero.
- 4 Usar un reloj o alarma suave para los descansos.
- 5 Cerrar con una frase de reconocimiento: “Hoy avancé, aunque sea un poquito”.

4

Seguimiento semanal del progreso

El aprendizaje mejora cuando su hijo puede ver sus propios avances. Esta tabla permite registrar emociones, progresos y necesidades de manera sencilla y sin comparaciones.

Día	Actividad o tarea	¿Cómo me sentí?	¿Qué avancé?	¿Qué necesito mañana?
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				

5

Frases para acompañar con serenidad

Las palabras que le dice a su hijo tienen un efecto directo en su seguridad emocional. Estas frases pueden colocarse en el refrigerador, en la pared del estudio o usarse en momentos clave.

“Vamos paso por paso”.

“Estoy aquí para acompañarte”.

“Todos aprendemos distinto”.

“Lo importante es que lo sigas intentando”.