



Padres Comprometidos Ed-Tech:

UNIDOS US
STRONGER COMMUNITIES. STRONGER AMERICA.

Usando la tecnología
educativa para apoyar el
éxito de los estudiantes



UnidosUS, anteriormente conocida como el NCLR (Consejo Nacional de La Raza) es la organización nacional más grande de apoyo y defensa de los derechos civiles de los hispanos en los Estados Unidos. A través de su exclusiva combinación de experiencia en defensa y activismo, programas y Red de Afiliados de casi 300 organizaciones comunitarias en los Estados Unidos y Puerto Rico, UnidosUS desafía simultáneamente las barreras sociales, económicas y políticas a nivel nacional y local.

Por casi 50 años, UnidosUS ha unido a comunidades y diferentes grupos que buscan el entendimiento común a través de la colaboración y que comparten el deseo de que nuestro país sea cada vez más fuerte. Para más información acerca de UnidosUS, visite www.unidosus.org o síganos en [Facebook](#) y [Twitter](#).

UnidosUS
Raul Yzaguirre Building
1126 16th Street NW, Suite 600
Washington, DC 20036-4845
(202) 785-1670
www.unidosus.org

© 2021 por UnidosUS, Reservados todos los derechos

Impreso en los Estados Unidos de América.

Padres Comprometidos Ed-Tech:

Usando la tecnología educativa para
apoyar el éxito de los estudiantes

Construir una asociación auténtica entre las familias, las escuelas y la comunidad

Conectando familias, escuelas y comunidad

“En la enseñanza conectada, enseñar es una actividad de equipo. Los educadores crean comunidades de aprendizaje en línea integradas por sus estudiantes y compañeros; otros educadores de sus escuelas; bibliotecas y programas extracurriculares; profesionales expertos en varias disciplinas relacionadas con el trabajo; miembros de organizaciones comunitarias que proporcionan servicios a los estudiantes fuera de la escuela; y padres que desean participar más activamente en la educación de sus hijos.”*

En respuesta a la pandemia de la COVID-19, UnidosUS ha diseñado un nuevo programa, Padres Comprometidos – Ed-Tech, dentro del programa Padres Comprometidos.

Este nuevo programa tiene como fin:

- Aprovechar el conocimiento y contenido de nuestro programa Padres Comprometidos (PC) y con el apoyo de expertos, ayudar a los padres a comprender el rápido cambio del sistema escolar presencial a la educación a distancia.
- Familiarizar a los padres y la comunidad con las nuevas formas de navegar el sistema de educación, crear conexiones con el personal escolar y ayudar a los niños a través de este modo de aprendizaje.
- Apoyar a los padres latinos con las competencias digitales e información sobre la educación a distancia.
- Establecer una fuente de recursos enfocados a las destrezas para navegar el sistema, el conocimiento del contenido, el intercambio de información y las relaciones entre el hogar y la escuela para usarse dentro de la red de Padres Comprometidos (PC) y difundirse ampliamente.
- El programa está basado en las Normas Nacionales para la Participación de los Padres y la Familia.

Norma I: Comunicación — La comunicación entre la casa y la escuela es regular, bidireccional y valiosa.

Norma III: Aprendizaje del estudiante —Los padres tienen un papel importante para ayudar a sus hijos a aprender.

Norma V: Toma de decisiones en la escuela y abogacía — Los padres son participantes plenos en las decisiones que afectan a los niños y las familias.

Norma VI: Colaboración con la comunidad — Los recursos de la comunidad se utilizan para fortalecer las escuelas, las familias y el aprendizaje.

* Departamento de Educación de Estados Unidos. (2010). *Transformando la educación estadounidense: el aprendizaje impulsado por la tecnología*. Oficina of Tecnología Educativa. Consultado en septiembre 20, 2020 en <https://www.ed.gov/sites/default/files/NETP-2010-final-report.pdf>.

Tabla de Contenido

Sesión 1: Conexión a Internet y Acceso a los Sistemas de Gestión del Aprendizaje	6
Tecnología Lista para Internet	10
Sesión 2: Facilitar la Participación Familiar en el Aprendizaje a Distancia	17
Sesión 3: Reducir la Ansiedad y el Manejo del Estrés.....	23
Sesión 4: Apoyar el Aprendizaje de los Estudiantes de los Grados Escolares K-12 en la Escuela y en Casa	32
Mirando al pasado/Mirando al futuro.....	34



SESIÓN 1:

Conexión a Internet y Acceso a los Sistemas de Gestión del Aprendizaje



Propósito

El propósito de esta sesión es que los padres / guardianes se familiaricen con la conexión a Internet y el sistema de gestión del aprendizaje (SGA) de la escuela de sus hijos, siguiendo las instrucciones paso a paso.



Objetivos

- Determinar el nivel de familiarización de los padres con la tecnología de internet.
- Proporcionar información sobre los diferentes tipos de conexión a internet.
- Ayudar a entender la diferencia entre las plataformas basadas en navegador y las aplicaciones que se descargan y funcionan en una computadora o un teléfono.
- Enseñar los controles básicos que se encuentran en el sistema de gestión del aprendizaje que utilizan sus hijos.



Antes de la sesión:

- Antes de comenzar la sesión, asegúrese de entrar a la plataforma de videoconferencia 10 o 15 minutos antes de la hora programada.
- Puede tocar una canción a volumen bajo para que los padres confirmen que sus altavoces funcionan correctamente.
- Justo antes de iniciar la sesión, pídale que le hagan una señal por la cámara para confirmar que pueden oírle. Otra alternativa sería hacer esta pregunta en la primera diapositiva de la presentación de PowerPoint.
- Esté preparado para solucionar posibles problemas técnicos.
- Recuérdale que los problemas técnicos son comunes en el aprendizaje virtual y que está bien tomarse un momento para resolverlos.

Nota especial:

- A medida que lleva a cabo cada sesión, vaya identificando los ponentes destacados de las organizaciones comunitarias (CBO, por sus siglas en inglés), instituciones educativas y religiosas u organizaciones de la salud, que se invitarán más adelante a compartir información sobre los servicios que prestan y los recursos disponibles al público. Tendrá la oportunidad de invitar a conferencistas comunitarios a la Sesión 8, cuando los reconozca por su trabajo y por lo que han aprendido a lo largo de esta serie de sesiones.



Material

- Presentación en PowerPoint de la [**Sesión 1**](#)
- Pida a los padres que tengan papel y algo con que escribir en esta primera sesión. Aunque algunos padres pueden estar familiarizados con las funciones de comunicación de la plataforma de videoconferencia, otros pueden ser nuevos en este campo y sentirse más cómodos si escriben sus respuestas y sostienen la hoja de papel frente a la cámara de su dispositivo.

Términos y definiciones

- Tecnología lista para internet
- Wi-Fi
- Banda ancha
- Cable Ethernet
- Puntos de acceso
- Navegador
- Aplicación (App)
- Sistema de Gestión del Aprendizaje (SGA)

Bienvenida (10 min.)

1. Comience la primera sesión presentándose y explicando el propósito de la capacitación del programa PC Ed-Tech y de esta primera sesión:
 - *Les doy la bienvenida a esta primera sesión de Padres Comprometidos Ed-Tech en [nombre de la escuela o del lugar]. Este nuevo programa para padres desarrollado por nuestros socios de UnidosUS, les ayudará a familiarizarse con los pormenores del aprendizaje virtual. Nuestra primera sesión se enfocará en el tipo de tecnología que utilizan las escuelas, cómo conectarse a internet y las maneras para acceder al sistema de gestión del aprendizaje de la escuela de sus hijos.*
2. Hábleles sobre las características más importantes de la plataforma de videoconferencia que pretende utilizar en esta primera sesión. Puede preguntarles si utilizan las aplicaciones de video chat de sus teléfonos, como *Facetime* o *Facebook Messenger*, y mencione algunas similitudes entre las funciones de esas aplicaciones y las de la videoconferencia. Si es posible, imprima imágenes de los iconos de cada función para que pueda mostrarlas por la cámara de su dispositivo mientras habla de las funciones. También puede incluir la tecla de la función de cada ícono en la parte inferior de las diapositivas de PowerPoint.
 - Micrófono en silencio/botón para desactivar silencio
 - Botón para activar/desactivar la cámara
 - Panel de chat
 - Levantar la mano/bajar la mano
3. Si el tiempo lo permite, puede pedirles que se presenten usando el micrófono de su plataforma de videoconferencia. Tenga en cuenta que algunos padres pueden tener poca o ninguna experiencia con esta plataforma y pueden necesitar ayuda. Si el tiempo es un problema, puede pedirles que escriban su nombre en una hoja de papel y la coloquen de manera visible en algún lugar de la cámara de su dispositivo. ¡Quizás también quieran incluir el nombre de su hijo!



Tecnología Lista para Internet

Notas para el moderador

- En esta sesión tendrán la oportunidad de pensar sobre la tecnología lista para Internet que se utiliza normalmente en la escuela o en casa. Según repasa cada dispositivo, pídale que le den una indicación si están o no familiarizados con ellos. También puede pedirles que escriban su respuesta en el panel de chat. Concéntrese en los tres tipos de dispositivos utilizados por los estudiantes para conectarse a Internet en la escuela y en casa. Debe estar capacitado como moderador para modificar cualquiera de las descripciones que se dan a continuación.

Actividad

- **Computadoras personales**

Dentro de la categoría de computadoras personales se encuentran las de escritorio, las portátiles y los cuadernos digitales. Por lo general estos dispositivos cuentan con un teclado y un ratón o un panel táctil. El software que utilizan los estudiantes es más sencillo de usar en una computadora personal. Este tipo de tecnología también proporciona el número máximo de funciones del software que usted y su hijo pueden usar en la escuela o el trabajo. Es más fácil trabajar con una computadora personal cuando el usuario necesita utilizar múltiples aplicaciones a la vez. A diferencia de las computadoras de escritorio, las portátiles y los cuadernos digitales se pueden llevar consigo, pero tienen una batería que necesita recargarse frecuentemente. La mayoría de las computadoras personales requieren un medio para conectarse a internet.

- **Tabletas**

Las tabletas incluyen Apple iPads, Amazon Fire o Microsoft Surface. En lugar de un ratón, estas están equipadas con una pantalla táctil que les permite a los usuarios interactuar mediante iconos. También tienen un teclado, pero éste se utiliza a través de la pantalla táctil. Cualquier persona que haya enviado un texto desde su teléfono inteligente ha utilizado una interfaz similar. Aunque las tabletas permiten una interacción más intuitiva o natural, algunas funciones de las aplicaciones pueden estar limitadas o ser difícil acceder a ellas. Al igual que las computadoras personales, las tabletas permiten usar más de una aplicación a la vez, no obstante, limitan el número de aplicaciones visibles en la pantalla en un momento dado. Las tabletas son portátiles y vienen equipadas con tecnología de batería que alarga el tiempo considerablemente entre recargas. La mayoría de las tabletas requiere una conexión inalámbrica para acceder a Internet.

- **Teléfonos inteligentes**

Entre los teléfonos inteligentes están Apple iPhone o Samsung Galaxy. Los teléfonos inteligentes son básicamente tabletas de tamaño de bolsillo que le permiten hacer y recibir llamadas, así como acceder a las mismas aplicaciones o similares que una computadora personal o tableta. Al igual que con las tabletas, algunas funciones de las aplicaciones pueden estar limitadas o ser difícil acceder a ellas. Además, el tamaño pequeño de la pantalla puede afectar la forma en que los estudiantes o padres interactúan con el contenido en línea. No hay nada más portátil que los teléfonos inteligentes, y de la misma manera que las tabletas, están equipados con baterías mejoradas que los mantienen funcionando por más tiempo. Una de las ventajas de utilizar un teléfono inteligente es que la mayoría de ellos tiene acceso a Internet a través de un plan de datos, pero hay que considerar los términos de dicho plan. Si los estudiantes usan el teléfono para ver video o hacer ejercicios basados en videojuegos, es posible que el plan de datos limitado se agote. En este caso, habría que conectar el dispositivo a una red inalámbrica y no a una red celular. (Es posible que tenga que explicarles a los participantes la diferencia entre estos dos tipos de red).

Conexiones a Internet y los Sistemas de Gestión del Aprendizaje (10 minutos)

Notas para el moderador

- En esta sección, guiará a los padres paso a paso para conectarse a Internet y acceder al sistema de gestión del aprendizaje que utilizan sus hijos. Aunque pueda parecer obvio que los participantes sepan cómo conectarse a Internet porque lo han hecho para recibir esta capacitación, tenga en mente que conocer y entender la terminología y los procesos puede ampliar su conocimiento acerca del aprendizaje virtual. Considere que quizás algunos padres se conectaron a esta capacitación con la ayuda de su hijo o de algún miembro de la familia.

Actividad

1. Comience esta parte de la sesión describiendo brevemente los tres modelos de aprendizaje virtual más comunes en los que sus hijos pueden participar. Algunos padres puede que ya conozcan la diferencia entre estos tres modelos:

- **Modelo de aprendizaje asincrónico**

El aprendizaje asincrónico se realiza en su horario. Aún cuando el curso, instructor o programa le proporcionará material para leer, lecciones para ver, tareas para completar y exámenes para evaluar, puede acceder y satisfacer estos requisitos en su propio horario, siempre y cuando cumpla con las fechas límite.

- **Modelo de aprendizaje sincrónico**

El aprendizaje sincrónico ocurre en tiempo real. Esto significa que usted, sus compañeros y el instructor interactúan en un lugar virtual específico a una hora determinada.

- **Modelo de aprendizaje híbrido**

En el contexto del aprendizaje virtual, el aprendizaje híbrido tiene lugar cuando un curso adopta algunos aspectos que pueden ser asincrónicos, pero que es posible que requieran un cierto número de reuniones sincrónicas en días y horas predeterminados.

2. Describa las principales formas de conectar un dispositivo a Internet. Mantenga en mente las limitaciones de tiempo para determinar la información que quiere compartir con los participantes versus la que necesita compartir con ellos. La información que se presenta a continuación es para referencia, ya que el proceso paso a paso que se describe abajo da por sentado que los estudiantes y los padres accederán a Internet por medio de una conexión inalámbrica.

- **Conexión por cable**

Permite a los usuarios conectarse a Internet por medio de un cable ethernet que se conecta directamente a la computadora de escritorio desde un enchufe de pared o un modem. Un módem es un dispositivo pequeño en forma de caja que permite que los datos viajen desde su proveedor de Internet hasta su dispositivo y viceversa. Este método de conexión es cada vez menos frecuente y las tabletas y los teléfonos inteligentes no pueden conectarse a Internet de esta manera.

- **Conexión inalámbrica (Wi-Fi)**

Permite a los usuarios conectarse a Internet de forma inalámbrica a través de un router Wi-Fi, que es un dispositivo que se conecta a un módem y transmite la señal de Internet. Esta es la forma más común de conectarse y este tipo de conexión está disponibles en empresas, escuelas, centros de recreación y centros comunitarios. Los tres tipos de dispositivos pueden conectarse a Internet de manera inalámbrica.

- **Puntos de acceso**

Es similar a la conexión Wi-Fi, pero en este caso, el dispositivo se conecta al teléfono y se usan los datos del plan de datos del teléfono para acceder a Internet. No todos los teléfonos incluyen esta función y los que la incluyen, pueden requerir tarifas adicionales del plan de datos.

3. Antes de iniciar el proceso paso a paso, asegúrese de que está preparado para guiarlos visualmente por cada paso. Esto lo puede hacer si incluye imágenes en la presentación de PowerPoint o comparte su pantalla con los participantes. Infórmaleles que el proceso se enfoca en la conexión inalámbrica,

siendo esta la forma más común de conectarse a Internet. Acceda a un único sistema de gestión del aprendizaje en la primera sesión; los padres tendrán la oportunidad de conocer otras plataformas SGA en la Sesión 2. Lo ideal es que los guíe para acceder a un SGA utilizado por los hijos de los participantes. Es posible que tenga padres cuyos hijos están en diferentes escuelas. Si varias escuelas están representadas por el grupo, acceda al SGA más utilizado en la educación de los grados escolares K-12 como Google Classroom.

- **Paso 1:** Asegúrese de que el dispositivo esté encendido y el módem inalámbrico conectado. Es posible que necesite incluir algunos ejemplos visuales en las diapositivas de PowerPoint.
- **Paso 2.1:** Comparta su pantalla y muéstrelas la lista de conexiones inalámbricas que están disponibles en su caso. Dígales que cada conexión es una red inalámbrica. Asegúrese de identificar y señalar el ícono que ellos deberán buscar en su propia computadora personal cuando se conecten a una red inalámbrica. Mencione brevemente la diferencia entre las redes inalámbricas que requieren contraseña (bloqueadas) y las que no (públicas).
- **Paso 2.2:** Utilice la pantalla de su teléfono o las imágenes en las diapositivas de la presentación para indicarles **dónde encontrar estas redes inalámbricas** en la aplicación de configuración de sus tabletas y teléfonos inteligentes. Señale cómo aparecerá el símbolo de la señal en la parte superior de la tableta o teléfono una vez que el dispositivo se haya conectado a la red inalámbrica. Antes de continuar al siguiente paso, pídale que confirmen haber entendido el Paso 2; pueden hacerlo mostrando el dedo pulgar frente a la cámara de su dispositivo o en el panel de chat. Repase cualquier información que no hayan entendido.
- **Paso 3.1:** Una vez establecida la conexión a Internet, los guiará para acceder al sistema de gestión del aprendizaje. Mencione que la diferencia de cómo acceder al SGA dependerá del dispositivo que utilicen. Mientras comparte su pantalla, indíquenles que los usuarios de computadoras personales acceden al SGA a través de un enlace que se teclea en la barra de direcciones del navegador de Internet. Inicie el navegador de su preferencia, (la mayoría de los SGA son compatible con Firefox, Safari o Chrome; evite utilizar Internet Explorer). Muéstrelas la ubicación de la barra de direcciones en el navegador. Hágales saber que hay que iniciar una sesión en servicios como Google Classroom para acceder a algunos SGA.
- **Paso 3.2:** Una vez que haya cubierto la información relacionada con la computadora personal, dígales que las tabletas y los teléfonos inteligentes suelen conectarse a un SGA a través de una aplicación que se descarga de las tiendas de aplicaciones. Guíelos visualmente por el proceso de búsqueda y descarga de la aplicación SGA a su teléfono. Inicie la aplicación y recuérdelos

que para iniciar una sesión necesitarán un nombre de usuario y una contraseña, al igual que otras aplicaciones en sus teléfonos. Antes de continuar al siguiente paso, pídale que confirmen haber entendido el Paso 3; pueden hacerlo mostrando el dedo pulgar frente a la cámara de su dispositivo o en el panel de chat. Repase cualquier información que no hayan entendido.

- **Paso 4:** Una vez que se haya accedido al SGA mediante el navegador en la computadora personal o a través de la aplicación en un teléfono inteligente o tableta, repase brevemente la interfaz del SGA. Mencione que la mayoría de los SGA utilizan herramientas similares para comunicarse o interactuar durante las lecciones en línea. Antes de concluir esta sección de la Sesión 1, confirme que hayan entendido los pasos a seguir para conectarse a Internet y acceder al SGA. Repase cualquier información que haya creado confusión. El objetivo es que hayan entendido el contenido de la Sesión 1.

Escenarios – Conversaciones en la sala de grupo. Discusión para salas de grupo (10 minutos)

Notas para el moderador

- Las salas de grupo pueden desorientar a aquellos que no las han usado en las videoconferencias. Podría pedir que levanten la mano aquellos participantes que han estado antes en una sala de grupo. Explíquoles que solamente los que estén en la sala de grupo se oirán y verán, y que los otros participantes estarán en otras salas. Puede utilizar una metáfora, por ejemplo, la sala principal de la conferencia es como la sala de estar y las salas de grupo son habitaciones privadas para discutir un tema en un grupo pequeño.
- Anímelos a que activen el video y los micrófonos en la sala de grupo para mejorar la comunicación.
- Dígales que verán un botón para pedir ayuda si la necesitan y que usted se reunirá con ellos tan pronto como pueda.
- Explíquoles que verán mensajes emergentes enviados por usted para indicarles el tiempo restante y pidiéndoles que terminen la conversación antes de que los regrese a la sala principal.

Actividad

1. En esta parte de la Sesión 1, indíquenes que los colocará en diferentes grupos. Deles las siguientes instrucciones:
 - *Antes de pasar a la siguiente sección, asignaré a cada uno de ustedes a una sala de grupo diferente, para que podamos discutir tres escenarios relacionados con el uso de la tecnología lista para Internet. Designaré a una persona como reportero de cada grupo que se*

encargará de que todos participen. El grupo tendrá que determinar qué tecnología sería la mejor opción en cada uno de los escenarios. Pasaré de grupo en grupo, y una vez que todos los grupos hayan terminado, los traeré a la sala principal. Cada reportero nos informará brevemente los detalles de la discusión.

2. Escenarios

- **Escenario #1**

Linda está en la preparatoria y tiene que escribir un documento de investigación para su clase de inglés. Para este trabajo, Linda tiene que investigar sobre el tema que ha seleccionado y buscar imágenes para incluirlas en el documento. Su maestra le ha pedido que el documento de tres páginas esté mecanografiado antes de entregarlo. Es probable que Linda tenga que usar y ver varias aplicaciones a la vez en su pantalla. ¿Qué tipo de dispositivo debería usar Linda?

- **Escenario #2**

Luis asiste a la escuela secundaria y como tarea tiene que mirar un video de YouTube para responder a una serie de preguntas de opción múltiple. Tendrá que escoger la respuesta correcta de entre cuatro posibles respuestas. La tarea no requiere que escriba. Por lo tanto, Luis podrá hacer la tarea en el coche mientras acompaña a su madre a hacer los mandados. Los lugares que visitarán no ofrecen acceso a Internet. ¿Qué tipo de dispositivo debería usar Luis?

- **Escenario #3**

Lupita está en el Jardín de niños aprendiendo las figuras y los colores. Su tarea consiste en escuchar instrucciones breves que le piden que seleccione figuras y colores específicos que se muestran en la pantalla. Los padres de Lupita trabajan y ella pasa el día en casa de su abuela que no tiene acceso a Internet. La abuela de Lupita vive al lado de la escuela que permite a los estudiantes conectarse a su red de internet inalámbrica. ¿Qué tipo de dispositivo debería usar Lupita?

3. Una vez que los grupos hayan discutido estos escenarios, regréselos a la sala principal y pida a los reporteros que expongan su opinión.

- Reafirme sus respuestas y agradézcales su participación.
- Aclare que cada tarea podría requerir el uso de diferente tipo de dispositivo. Es importante mencionarlo porque es posible que algunas familias tengan una computadora personal, aunque podrían tener acceso a tabletas o teléfonos inteligentes, y esto les requeriría priorizar el uso del dispositivo en función de las tareas de su hijo.
- Coménteles de la disponibilidad de programas o iniciativas locales que prestan dispositivos a los estudiantes que los necesitan.



Cierre y tarea (10 min.)

1. Cierre la sesión revisando los objetivos de la Sesión 1 y pregúntales cómo se sienten. Reconozca que aprender a navegar el ambiente en línea y el aprendizaje virtual puede ser abrumador al principio. Anímelos a que continúen aprendiendo sobre tecnología porque los beneficiará tanto a ellos como a sus hijos.
2. Luego, pídale que usen el micrófono para compartir lo que les pareció más importante de la sesión. Anímelos a compartir su opinión, sin olvidarse del tiempo.
3. Despues de que hayan compartido su opinión, señale que una de las mejores maneras de aprender es intentándolo en casa. Como tarea para la semana, pídale que identifiquen la plataforma SGA que sus hijos utilizan en la escuela.
 - Coménteles que pueden obtener puntos extras si ayudan a sus hijos a conectarse al SGA por lo menos una vez durante la semana.
 - Dígales que también es una buena manera de medir si sus hijos saben cómo iniciar la sesión, y que les pidan que les enseñen cómo hacerlo.
4. Por último, concluya preguntando si alguien tiene preguntas o comentarios. Deles las gracias por su continua participación y despídase antes de terminar la sesión.



SESIÓN 2:

Facilitar la Participación Familiar en el Aprendizaje a Distancia



Propósito

El propósito de esta sesión es hablarles de la tecnología que los estudiantes utilizan en la escuela y cómo navegar por las diferentes plataformas que apoyan su aprendizaje tanto en la escuela como en casa. En esta sesión, los padres comprenderán su papel como coordinadores del aprendizaje de sus hijos.



Objetivos

- Evaluar lo que saben sobre tecnología, llenando el Cuadro SQA (K - lo que sé; W - lo que quiero saber; L - lo que aprendí) y jugando “What’s the App Game”.
- Enseñar a usar Zoom y explorar sus características.



Prepárese con anticipación:

- Antes de comenzar la sesión, asegúrese de entrar a la plataforma de videoconferencia 10 o 15 minutos antes de la hora programada.
- Puede tocar una canción a volumen bajo para que los padres confirmen que sus altavoces funcionan correctamente.
- Justo antes de iniciar la sesión, pídale que le hagan una señal por la cámara para confirmar que pueden oírle. Otra alternativa sería hacer esta pregunta en la primera diapositiva de la presentación de PowerPoint.
- Esté preparado para solucionar posibles problemas técnicos.
- Recuérdale que los problemas técnicos son comunes en el aprendizaje virtual y que está bien tomarse un momento para resolverlos.

Términos y definiciones

- Panel de chat
- Cuadro SQA
- Pizarra
- Descargar
- Aplicación
- Activar silencio/desactivar silencio



Material

- Presentación en PowerPoint de la [Sesión 2](#)
- Papel y lápiz/bolígrafo

Bienvenida (10 min.)

- *Buenos días y bienvenidos a la sesión sobre alfabetización digital. Hoy nos vamos a enfocar en lo que ya sabemos de tecnología y lo que nos gustaría aprender en estas sesiones de*

alfabetización digital. Ya que esta sesión se trata precisamente de alfabetización digital, he decidido presentarla utilizando esta plataforma de videoconferencia llamada Zoom.

Discusión (15 min.)

Comenzaremos revisando la tarea de la semana pasada. Levanten la mano quienes pudieron identificar la plataforma SGA que sus hijos utilizan en la escuela. ¿Fue fácil encontrarla? Pídale a algunos de los padres que levantaron la mano, que digan el nombre del SGA usado por la escuela y lo qué aprendieron de esta plataforma.

Cuadro SQA del Grupo

1. Explíquenles que van a crear un organizador gráfico llamado cuadro SQA (Lo que sé; Lo que quiero saber; Lo que aprendí) para ver lo que ya saben y lo que quieren aprender sobre la tecnología y las escuelas.
 - *Vamos a comenzar tecleando en el panel de chat algo que sepan sobre tecnología. Mientras teclean la respuesta, yo la escribiré en el cuadro SQA en la pizarra.*
2. Cuando termine de escribir las respuestas en la parte de “Lo que sé” del cuadro SQA, empiece con la sección de “Lo que quiero saber.”
 - *Ahora piensen en algo que quieran aprender en estas sesiones y tecléenlo en el panel de chat. Yo escribiré sus respuestas en la sección “Lo que quiero saber” del cuadro SQA.*
3. Agradézcales sus respuestas, revisen juntos lo que ya saben y reafirme sus contribuciones - es probable que ya estén familiarizados con alguna tecnología. Revise la lista de lo que quieren aprender y use sus respuestas para cubrir esos temas en futuras sesiones.
 - *Veo que todos tenemos diferentes experiencias con la alfabetización digital, y basándome en sus respuestas, puedo ver lo que quieren aprender y eso me ayudará a planificar las lecciones futuras.*

Nombre la aplicación o el sitio web

1. Despliegue la diapositiva Tarjeta de Correspondencia. Lea el enunciado y pídale que tecleen su respuesta en el panel de chat.
 - *Este es un motor de búsqueda que empezó a desarrollarse en la Universidad de Stanford en 1996 como un proyecto de investigación para buscar archivos en Internet. (Google)*
 - *Es una aplicación gratuita para compartir fotos y videos. La gente puede subir sus fotos y video para que sus seguidores o un grupo selecto de amigos los puedan ver. (Instagram)*
 - *Están en una plataforma de comunicación por video basada en la nube que les permite configurar videoconferencias y audioconferencias virtuales, seminarios web, chat en vivo, compartir pantallas, así como otras capacidades de colaboración. (Zoom)*

- *Este es un motor de búsqueda visual para niños que ofrece búsquedas seguras de imágenes y video para niños. (Kiddle)*
 - *¿Cómo se llama la plataforma que ofrece diverso contenido digital a sus consumidores? Aquí encontrarán todo tipo de contenido. (Google Play Store)*
 - *Es un sitio web gratuito para compartir y ver videos en línea. Pueden crear y subir sus propios videos para compartirlos con otros. (YouTube)*
 - *Esta es una aplicación de mensajería que permite compartir mensajes de texto, chat y multimedia, incluyendo mensajes de voz y video con individuos o grupos. (WhatsApp)*
 - *Este es un sitio de redes sociales que facilita la conexión y el intercambio de comunicación con familiares y amigos en línea. Lo que lo hace único es la capacidad de conectarse y compartir con las personas que les interesan al mismo tiempo. (Facebook)*
 - *Esta red social fue lanzada en 2006 y permite a la gente conectarse y compartir sus pensamientos con una gran audiencia. El símbolo del hashtag # se utiliza para etiquetar palabras clave o temas. (Twitter)*
2. Al terminar la actividad, pídale que le digan, en el panel de chat o por voz, cuántas respuestas correctas tuvieron. Luego haga las siguientes preguntas:
- *¿Cómo conocieron estas plataformas?*
 - *¿Cuántos de ustedes las utilizan?*
 - *¿Qué tan a menudo?*
 - *¿Por qué?*
3. Dependiendo de sus respuestas, puede que sepan algo sobre el uso de las redes sociales y la tecnología de entretenimiento, o hasta cierto punto podría ser información nueva para ellos.
- *Para algunos de ustedes estas plataformas no son nuevas, pero para otros pueden ser inquietantes o nunca las han usado. Quizás hayan oído hablar de otras aplicaciones como Snapchat, TicTok, etc.*
4. Los padres pueden añadir a la lista otras aplicaciones proporcionando los nombres.

Explorar Zoom

1. *Durante estas sesiones, exploraremos el uso de estas herramientas de enseñanza para que sus hijos aprendan ya sea yendo físicamente a la escuela o de manera virtual. Esto también les ayudará a aprender junto a sus hijos.*
2. *Comenzaremos explorando la plataforma que están usando hoy: iZoom! Como dice la definición: Zoom es una plataforma de comunicación por video basada en la nube que le permite*

- configurar videoconferencias y audioconferencias virtuales, seminarios web, chat en vivo, compartir pantallas, así como otras capacidades de colaboración.
3. Si no tienen Zoom en sus teléfonos o si conocen a alguien que no lo tenga, ahora podrán ayudarle a descargar y usar la aplicación.
 - Si tienen un teléfono Android, busquen y seleccionen la tienda Google Play. Si tienen Apple, seleccionen Apple Store. ¿Recuerdan el ícono?
 - Cuando se abra la aplicación, tecleen “Zoom” en la “barra de búsqueda” y pulsen el botón para buscar.
 - Una vez que aparezca el ícono de Zoom y el nombre, pulsen “Instalar”.
 4. Voy a hacerles un par de preguntas. Por favor, desactiven el silencio y activen el video para que podamos vernos. Cuando haga la pregunta, por favor levanten la mano o usen el ícono de “levantar la mano” y le pediré a alguno de ustedes que responda.
 - ¿Cómo entraron a esta conferencia hoy?
 - ¿Fue difícil entrar a la conferencia?
 - ¿Conocen a alguien que le gustaría participar pero que no sabe cómo entrar o no tiene acceso a Internet?
 5. Ahora que estamos aquí hablando de alfabetización digital, déjenme hablarles de algunas de las funciones de Zoom.
 6. Ya han usado la función de chat, ahora vayan a la parte inferior donde se encuentra una barra con controles y revisemos las herramientas.
 - A la izquierda está el botón del micrófono, pueden ponerlo en silencio o activarlo para hablar. Por favor, déjenlo en silencio hasta que vayan a hablar para que el ruido de fondo no nos distraiga.
 - El siguiente botón es el de video, se utiliza para activar o desactivar la cámara. Cuando está desactivado, solo se ve el nombre del participante en la pantalla de los demás.
 - Completamente a la derecha está el botón Reacciones. Este se usa para compartir cómo se sienten en ese momento. Solamente está activado cuando el video está activado.
 - Vamos a probarlo: con el video activado, hagan clic en el botón Reacciones. Ahora, seleccionen el ícono de levantar el pulgar o levantar la mano.
 7. Ahora voy a enviarlos a las salas de grupo y estarán ahí durante 2 minutos y recibirán un mensaje para entrar a la sala.
 - ¿Listos? Ahora irán a la sala de grupo y tienen 2 minutos para presentarse. Asegúrense de que su micrófono y su video estén activados.
 - Envíelos a la sala de grupo.

8. Cuando regresen, pregúntele:
 - *¿Qué pasó cuando los envié a la sala de grupo?*
 - *¿Se dieron cuenta que el cronómetro les avisó que debían regresar a la sala principal?*
9. Comparta con los padres:
 - *Hemos pasado tiempo explorando Zoom, cómo unirse a la conferencia y cómo instalar la aplicación, si todavía no la tienen. También aprendieron a usar el “panel de chat,” así como el botón de “silencio” y cómo añadir “anotaciones” y enviar “reacciones”.*
 - *También vimos otras aplicaciones que quizás ya conocen, como YouTube, Instagram y WhatsApp.*
10. Complete la sección “A” del cuadro SQA.
 - Vuelva al cuadro SQA y pídale que en el panel de chat escriban algo que aprendieron hoy y que lo anotará en el cuadro.
 - Revise la primera columna del cuadro SQA y señale cualquier cosa que esté relacionada con la sesión del día. Luego revise la columna “Lo que quiero saber” y finalmente diga:
 - *Vamos a completar la columna “Lo que aprendí”.*
 - *Vayan al panel de chat y tecleen algo que hayan aprendido hoy y yo lo pondré en la columna correspondiente.*

Cierre (10 min.)

1. Encárguele tarea
 - Por favor programen una conferencia en Zoom con su hijo que esté en alguno de los grados escolares K-12 y practiquen las funciones que aprendieron.
 - Por favor graben la videoconferencia para que la puedan compartir aquí la próxima sesión.
2. Revise los objetivos de la sesión de hoy y pregúntele:
 - *¿Qué cosas importantes aprendieron en esta sesión?*
 - *¿Qué aprendieron sobre cómo ayudar a sus hijos a tener éxito académico en la escuela y en casa?*
 - *¿Están listos para poner en práctica algunas de las cosas que aprendieron hoy?*
3. Deles las gracias a los participantes y recuérdoles sobre la próxima sesión.



SESIÓN 3:

Reducir la Ansiedad y el Manejo del Estrés



Propósito

El propósito de esta sesión es que los padres se familiaricen con el aprendizaje socioemocional y aprendan cómo fomentar la capacidad de sus hijos para lidiar con los retos de la vida.



Objetivos

- Evaluar lo que entienden los participantes sobre el aprendizaje socioemocional.
- Familiarizar a los padres con los signos del estrés y la ansiedad en los niños en edad escolar.
- Identificar las estrategias para lidiar con el estrés y la ansiedad en el hogar.



Antes de la sesión:

- Antes de comenzar la sesión, asegúrese de entrar a la plataforma de videoconferencia 10 o 15 minutos antes de la hora programada.
- Puede tocar una canción a volumen bajo para que los padres confirmen que sus altavoces funcionan correctamente.
- Esté preparado para solucionar posibles problemas técnicos.
- Recuérdale que los problemas técnicos son comunes en el aprendizaje virtual y que está bien tomarse un momento para resolverlos.

Nota especial: Preparación para la Sesión 8

- Preste atención para seguir identificando los ponentes destacados de las organizaciones comunitarias (CBO, por sus siglas en inglés), instituciones educativas y religiosas u organizaciones de la salud, que se invitarán a la Sesión 8 para compartir información sobre los servicios que prestan y los recursos disponibles al público. Usted podrá comenzar a invitar a estos conferencistas después de la Sesión 4.



Material

- Presentación en PowerPoint de la [**Sesión 3**](#)
- Papel y lápiz/bolígrafo

Términos y definiciones

- Aprendizaje socioemocional (ASE)
- Estrés
- Ansiedad
- Manejo del estrés
- Mecanismos de adaptación

Bienvenida (10 min.)

1. Comience la Sesión 3 dándoles la bienvenida a la sala de aprendizaje virtual y reafirmando su continua participación en las sesiones PC Ed Tech.
 - Cabe la posibilidad de que nuevos participantes se hayan unido a la sesión; deles las gracias por haberlo hecho.
2. Repase brevemente los temas que se trataron en la sesión anterior.
 - Pídale a un par de padres, que comenten brevemente sobre la tarea de la Sesión 2 usando las funciones de micrófono y cámara de la plataforma de videoconferencia.
3. Una vez que los padres hagan sus comentarios, repase los objetivos y haga una breve introducción de la Sesión 3:
 - *En las dos sesiones anteriores, aprendimos cómo acceder a Internet y a las plataformas SGA que usan los estudiantes en el aprendizaje virtual. También hablamos sobre cómo pueden facilitar el aprendizaje virtual de sus hijos. En la Sesión 3, nos enfocaremos en el tema de la salud mental y cómo identificar los signos de estrés en nuestros hijos. También aprenderemos estrategias para ayudarlos a lidiar con el estrés del aprendizaje virtual, y en términos general, con la situación actual de la pandemia.*

Discusión/Actividad

Aprendizaje socioemocional – Sesión en sala de grupo (15 min.)

1. Pregúntele si conocen el término “aprendizaje socioemocional” cuyas siglas son ASE.
 - Pídale que tecleen su respuesta en el **panel de chat**.
 - Si responden de manera afirmativa, pregúntele si quiere compartir esa información usando el micrófono.
1. Una vez que hayan compartido su información, dígales que el aprendizaje socioemocional considera la capacidad para tener interacciones sociales positivas y el bienestar emocional como una parte importante del desarrollo de cualquier estudiante.
2. Comparta la definición de ASE de la Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL, por sus siglas en inglés). (Esta organización tiene buenos recursos y estadísticas).
 - *“El aprendizaje social y emocional (SEL) es el proceso por el cual los niños y los adultos adquieren y aplican de manera efectiva el conocimiento, las actitudes y destrezas necesarias para comprender y manejar las emociones, fijar y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables”.*

3. Una vez que haya dado la definición de ASE, dígales que, en el contexto de la pandemia, el enfoque de la sesión será aprender a identificar los signos de estrés y ansiedad en sus hijos y en ellos mismos.
 4. De la definición de las palabras “estrés” y “ansiedad” para que todos estén en la misma frecuencia. Puede utilizar las siguientes definiciones:
 - *El estrés es la forma en que el cerebro y el cuerpo responden a cualquier exigencia. Cualquier reto, tal como el desempeño en el trabajo y la escuela, un cambio de vida importante o un evento traumático, puede ser estresante.*
- Instituto Nacional de Salud
4. De la definición de las palabras “estrés” y “ansiedad” para que todos estén en la misma frecuencia. Puede utilizar las siguientes definiciones:
 - *La ansiedad es una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, preocupación y cambios físicos como el aumento de la presión arterial. Las personas que sienten ansiedad pueden tener preocupaciones o pensamientos obsesivos recurrentes. Debido a la preocupación, es posible que eviten ciertas situaciones. También pueden tener síntomas físicos como sudor, temblores, mareos o latidos rápidos del corazón.*
- Asociación Americana de Psicología.
5. **Discusión en sala de grupo**— Informe a los participantes que les asignará un grupo para debatir sobre el tema. Proporcioneles la siguiente información:
 - *Voy a pedirle a cada grupo que cree dos listas. Cada grupo elegirá a un reportero para que escriba las causas del estrés en cada una de las listas. Me moveré de grupo en grupo para ver cómo va la conversación.*
 - *En la primera lista, incluyan dos o tres posibles causas de estrés en la vida de sus hijos antes de la pandemia.*
 - *En la segunda lista, incluyan dos o tres posibles causas de estrés que están afectando a sus hijos durante la pandemia.*
 - *Una vez que se acabe el tiempo, los regresaré a la sala principal y el reportero de cada grupo compartirá lo que escribieron.*
 6. Una vez que se acabe el tiempo, haga que cada grupo comparta el contenido de sus listas.
 - Cree un diagrama T en la pizarra virtual y liste los comentarios en las categorías correspondientes: “Antes de la pandemia” y “Después de la pandemia”.
 - Reafirme de manera positiva sus respuestas.
 7. Sin olvidarse del tiempo, abajo hay una lista de factores que generan estrés que puede utilizar para complementar las respuestas de los padres.

- Algunas causas generales de estrés entre niños de edad escolar son:
 - Problemas en el hogar; especialmente entre los padres
 - Conflicto entre ellos y un amigo o hermano
 - Tener un examen, se conoce como ansiedad ante los exámenes
 - Cuestiones derivadas de una imagen de sí mismo negativa o falta de autoestima
 - Sentir que no tienen suficiente privacidad
 - Necesidades básicas insatisfechas como la inseguridad alimentaria o falta de vivienda
 - Cambios de vida inesperados como un incendio en la casa, un accidente de coche o una pandemia.
- Algunas causas de estrés entre niños de edad escolar durante la pandemia son:
 - Alteración de su rutina diaria
 - Preocupación por su salud o la de sus seres queridos
 - Angustia de separación; incapaz de socializar con amigos
 - Tener que cuidar a los hermanos menores o parientes mayores si los padres trabajan
 - Amplificación de los factores de estrés antes de la pandemia; p. ej., la falta de acceso al desayuno y almuerzo escolar gratuito para los estudiantes con inseguridad alimentaria.

Reconocer los signos del estrés (10 min.)

1. Ahora que conocen algunas de las causas del estrés, pídale que piensen en algún momento en que hayan experimentado estrés o ansiedad. Pregúntele si notaron cambios en su comportamiento, interacciones con los demás y/o en su rutina diaria.
 - Pregúntele si desean compartir algunas de sus propias experiencias.
 - Aquellos padres que así lo deseen, pueden usar el **micrófono** o **panel de chat**.
 - Escriba los ejemplos que mencionen en la pizarra.
 - Es posible que usted quiera compartir su propia experiencia o lo que ha observado en otros.
 - Agradezca a los padres que compartieron su experiencia.
2. Hágales saber que el estrés y la ansiedad afectan a las personas de formas que no siempre son visibles de inmediato.
 - Recuérdelle que todo el mundo experimenta el estrés y la ansiedad en su vida personal. A veces, a los adultos se

les olvida que los niños también son personas y tienen las mismas necesidades emocionales que los adultos.

- Los niños, al igual que los adultos, también sufren cambios en su comportamiento cuando se ven frente a situaciones estresantes. Saber cuáles son estos cambios puede ayudarles a identificar los momentos en que sus hijos pudieran estar estresados y/o ansiosos.
3. Comparta los siguientes signos de estrés con los padres. Explíquenles que estos signos también se conocen como “mecanismos de afrontamiento” y que se pueden definir como “las adaptaciones al entorno estresante en base a elecciones conscientes o inconscientes que aumentan el control sobre el comportamiento o aportan comodidad psicológica”. Añada que los mecanismos de afrontamiento pueden manifestarse tanto de forma negativa como positiva y que es importante saber cuando estos toman un giro negativo en sus hijos.
- Pídale que le indiquen con un sí o un no en el panel de chat, si han observado alguno de estos comportamientos en sus hijos antes o después de la pandemia.
 - Si algún parente desea profundizar, pueden hacerlo usando el micrófono.
 - Reafirme y agradézcale por compartir sus experiencias.
 - Trastornos nocturnos como tener pesadillas o mojar la cama
 - Cambios en los patrones de sueño; demasiado o muy poco sueño
 - Problemas para concentrarse o completar las tareas escolares
 - Aumento de agresión o irritabilidad
 - Aumento en la toma de riesgos; autolesionarse o el abuso de sustancias
 - Estados emocionales exaltados o reacciones exageradas a problemas menores
 - Trastornos de la alimentación; comer más o menos de lo habitual
 - Apartarse de los amigos o familiares
 - Dolores físicos como dolor de cabeza, estómago o malestar general
 - Falta de motivación para intentar cosas nuevas o llevar a cabo la rutina diaria
 - Reafirme y agradézcale su participación activa.
4. **Tiempo para estirarse**—Pídale que se pongan de pie y se estiren por unos cuantos segundos.
- Usted haga lo mismo, es posible que también necesite estirarse un poco!

- Pídale que regresen a sus pantallas y roten la cabeza para lidiar con el estrés acumulado en el cuello por estar sentados frente a la pantalla para esta sesión.
5. Utilice esto para presentar la siguiente sección diciendo:
- *¿Se sintió bien hacer eso no? Hasta ahora, hemos dicho que las situaciones desafiantes que encontramos en la vida pueden causar estrés y ansiedad. También dijimos que el estrés y la ansiedad pueden afectar de manera negativa nuestro bienestar emocional y físico, y al mismo tiempo la forma en que realizamos la rutina diaria e interactuamos con los demás. En la siguiente sección, hablaremos de algunos mecanismos de afrontamiento positivos que pueden ayudar a manejar el estrés y la ansiedad que nuestros hijos experimentan a diario.*

Manejo del estrés en el hogar (10)

1. Empiece la sección diciendo lo siguiente:
 - *Como mencionamos anteriormente, ya hemos aprendido sobre las causas del estrés y algunos de los mecanismos de afrontamiento negativos que pueden manifestarse en el comportamiento de nuestros hijos, si no se controla el estrés. Es importante recordar que los estudiantes se enfrentan a situaciones estresantes bajo circunstancias normales y que la pandemia puede intensificar estos sentimientos de tensión. Ahora, vamos a hablar sobre algunas estrategias positivas que nos pueden ayudar a lidiar con el estrés y la ansiedad en la vida.*
2. Mantenga el diálogo abierto con los padres mientras comparte algunas de las estrategias que se enumeran a continuación. Según avanza en la lista, mida si ellos creen que pueden aplicar los consejos escogiendo el **emoji de la cara sonriente** para “sí” y el **emoji de la cara triste** para “no”.
 - Reafirme a todos los padres que escogieron las caritas sonrientes y diríjase a los que escogieron el emoji de la cara triste.
 - Dedíquese a las respuestas de las caras tristes y pregunte cómo podría el grupo ayudarlos a superar un posible obstáculo para implementar algunas de las estrategias listadas.
 - Recuérdoles el lado comunitario de su salón de clases virtual. No hay problema si algunos padres se niegan a comentar.
 - **Observen y tomen nota de cualquier cambio de comportamiento negativo.** Vigilen las interacciones de sus hijos con sus amigos o hermanos. Supervisen lo que ven en la televisión; a menudo, el estrés nos hace centrarnos en lo negativo.

- **Establezcan metas realistas y alcanzables con sus hijos.** Ayúdelos a alcanzar metas más grandes estableciendo objetivos pequeños o puntos de referencia que los lleven a lograrlas. Celebren cada vez que cumplan un objetivo pequeño. Incluso una “palmada en el aire entre los dos” puede servir como reconocimiento del logro y tener un efecto positivo y afirmativo. También pueden usar incentivos para recompensarlos por el logro de estas metas, por ejemplo, ofreciéndoles un pedazo de su caramelo favorito, dándoles menos tareas o dejándolos elegir qué cenar.
- **Presten atención al bienestar físico de sus hijos.** Además de practicar una buena higiene, también es importante que tengan una dieta nutritiva y balanceada, duerman lo suficiente, hagan ejercicio y actividad física. ¡El ejercicio puede ser una **actividad familiar!**
- **Hablen honestamente con sus hijos.** Es posible comunicarse honestamente y de manera apropiada para su edad acerca de temas difíciles como la pandemia. Hablen sobre lo que pueden y no controlar. Luego, poténcielos para que establezcan la meta de enfocarse y actuar sobre algo que está bajo su control. Celebren cuando esa meta se logre.
- **Relájense con sus hijos.** Dediquen tiempo a las aficiones, los intereses especiales y la relajación intencional. Consideren la posibilidad de participar en actividades que les den una sensación de logro como hornear galletas, trabajar en un proyecto de arte y artesanía o armar un rompecabezas. ¿Han jugado a los videojuegos juntos alguna vez? ¡Inténtelo!
- **Escuchen activamente a sus hijos.** La mayoría de las veces, ellos elegirán no compartir sus emociones con sus padres. Asegúrense de escucharlos cuando les hablen sobre algo con lo que están batallando. Apóyennos y estén disponibles para ayudarlos a resolver el problema de manera positiva.
- **Busquen apoyo cuando sea necesario.** Nadie tiene la fórmula perfecta para ayudar a los hijos a lidiar con el estrés excesivo. Pónganse en contacto con el consejero de la escuela o el coordinador de padres para informarse si ofrecen apoyo para las familias o si saben de organizaciones que lo hacen. Si están suscritos a un grupo religioso, acudan a su comunidad espiritual para obtener consuelo y/o consejo.
- **Cuídense ustedes también.** Algunas veces nos olvidamos de nuestros propios niveles de estrés y ansiedad. Será más difícil ayudar a sus hijos a lidiar con el estrés, si ustedes mismos estás teniendo altos niveles de estrés o ansiedad. Asegúrense de adoptar también mecanismos de afrontamiento saludables y positivos. Los hará sentirse mejor y servirán de ejemplo para manejar el estrés con estrategias positivas.



Cierre y tarea (10 min.)

1. Revise los resultados de la Sesión 3 y pregúntele a sus hijos cómo se sienten. Reconozca que tratar el tema del estrés en el hogar es difícil, pero es uno de los temas que tienen que hablar por el bienestar emocional de sus hijos.
2. Luego pídale a sus hijos que compartan algo de la sesión que consideren importante. Para esto pueden usar el micrófono. Anímelos a compartir su opinión, sin olvidarse del tiempo.
3. Despues de que hayan compartido su opinión, señale que una de las mejores maneras de aprender una nueva estrategia es intentándola en casa. Como tarea para la semana, pídale a sus hijos que observen los signos de estrés en sus hijos e implementen una de las estrategias positivas para manejar el estrés con ellos. Infórmelos de antemano que al comienzo de la Sesión 4 tendrán la oportunidad de compartir y discutir sus experiencias.
4. Por último, concluya preguntando si alguien tiene preguntas o comentarios. Deles las gracias por su continua participación y despídase antes de terminar la sesión.



SESIÓN 4:

Apojar el Aprendizaje de los Estudiantes de los Grados Escolares K-12 en la Escuela y en Casa



Propósito

El propósito de esta sesión es que los padres aprendan cómo pueden ayudar a que sus hijos tengan éxito académico, creando un espacio personal de aprendizaje y manteniendo una comunicación abierta con los maestros y la escuela.



Objetivos

- Dar a conocer los recursos disponibles para que puedan apoyar la educación de sus hijos en la casa, escuela y comunidad.
- Practicar algunos pasos básicos, pero importantes, para favorecer el aprendizaje de sus hijos en casa.
- Prepararse para apoyar mejor a sus hijos en la casa y la escuela, entendiendo el papel del maestro y reuniéndose con ellos regularmente.



Antes de la sesión:

- Antes de comenzar la sesión, asegúrese de entrar a la plataforma de videoconferencia 10 o 15 minutos antes de la hora programada.
- Puede tocar una canción a volumen bajo para que los padres confirmen que sus altavoces funcionan correctamente.
- Esté preparado para solucionar posibles problemas técnicos.
- Recuérdelle que los problemas técnicos son comunes en el aprendizaje virtual y que está bien tomarse un momento para resolverlos.

Nota especial: Preparación para la Sesión 8

- Siga identificando a los ponentes destacados de las organizaciones comunitarias (CBO, por sus siglas en inglés), instituciones educativas y religiosas u organizaciones de la salud, que se invitarán para compartir información sobre los servicios que prestan y los recursos disponibles al público. Usted querrá invitar ahora a los conferencistas a la Sesión 8, cuando los reconozca por su trabajo y por lo que han aprendido a lo largo de esta serie de sesiones.
- Al final de esta sesión, invite a posibles ponentes y:
- Fije las directrices sobre el contenido
- Pida a los invitados que se registren por espacios de cinco o diez minutos
- Envíe una invitación para la conferencia en Zoom



Material

- Presentación en PowerPoint de la [Sesión 4](#)
- Papel y lápiz/bolígrafo

Términos y definiciones

- No hay términos nuevos

Bienvenida (10 min.)

1. *Buenos días y bienvenidos a esta sesión. Hoy hablaremos sobre cómo pueden ayudar a sus hijos que asisten a la escuela ya sea virtualmente o en casa. Hoy vamos a:*
 - Conocer los recursos disponibles para que los padres puedan apoyar la educación de sus hijos en la escuela, casa y comunidad.
 - Practicar algunos pasos básicos, pero importantes, que pueden seguir en casa para favorecer el aprendizaje de sus hijos.
 - Prepararse para apoyar mejor a sus hijos en la casa y la escuela al entender cuál es el papel del maestro y reuniéndose con ellos regularmente.
2. Revise la tarea de la sesión anterior.

Mirando al pasado/Mirando al futuro

Discusión (15 min.)

1. Dígales:
 - *Ahora vamos a hablar rápidamente sobre los recursos que están disponibles, así como otros recursos que necesitan para apoyar a sus hijos.*
2. Pídale que piensen en la educación de sus hijos en los últimos años y que lo compartan con el grupo.
 - Lea el primer enunciado de la diapositiva 4, “Mirando al pasado/Mirando al futuro”.
 - Los padres reflexionan y teclean su respuesta en el panel de chat.
 - El moderador escribe las respuestas usando la herramienta de pizarra en la diapositiva “Mirando al pasado/Mirando al futuro.”
 - Repita esto para los tres enunciados:
 - *Cosas que han cambiado desde la pandemia: en la escuela y la tecnología.*
 - *Cosas que se han quedado igual con la pandemia: en la escuela y la tecnología.*
 - *Cosas que serán comunes en cinco años: en la escuela y la tecnología.*

3. Ahora que ha completado la tabla “Mirando al pasado / Mirando al futuro”, prepare a los padres para una discusión en la sala de grupo:
 - *A continuación, tomaremos cinco minutos para que puedan discutir sus ideas con otros 3 o 4 padres en las salas de grupo. Una vez que pase a las salas de grupo:*
 - *Por favor preséntense y compartan lo que piensan acerca de los cambios que han notado en las escuelas y la tecnología.*
 - *Cuando regresen a la sala principal, una persona de cada grupo podrá resumir la conversación.*
4. Pasen a las salas de grupo por 5 minutos.
5. Regrese los grupos a la sala principal y pídale que resuman la conversación que tuvieron como grupo.

Recursos de apoyo (10 min.)

1. Ahora que sabemos más sobre lo que ha cambiado en las escuelas y la tecnología desde que comenzó la pandemia, ¿cuáles son algunos de los recursos que necesitan para apoyar las necesidades académicas de sus hijos en los grados escolares K-12?
2. Haremos una lista de los recursos o contactos ya disponibles, así como de los que necesitan para apoyar mejor a sus hijos. Tomen unos minutos para revisar la lista y completarla con la información que ya conocen. Soy consciente de que algunos de ustedes pueden tener hijos en diferentes escuelas, pero por favor, completen la lista con la información de la propia escuela de su hijo en K-12.
3. **Muestre la diapositiva 5**
4. Pídale que se ofrezcan a compartir sus respuestas en el panel de chat o levantando la mano:
 - *¿Por qué es importante que tengan esta información a la mano?*
 - *¿Qué información adicional necesitan saber?*
5. **Muestre la diapositiva 6**
6. Otra información importante que necesitarán saber es:
 - *¿Cuándo tendrá la escuela un evento para conocer a los maestros?*
 - *¿Será virtual o cara a cara?*
 - *¿Cuándo emitirán la boleta de calificaciones?*
 - *¿Qué otra información necesitaré saber acerca del sistema de calificación escolar?*

- *¿Permanecerá igual o ha sido adaptado para reflejar el entorno de aprendizaje virtual?*
7. Comparta estos enlaces en el panel de chat:
- **Informe de progreso (inglés):** <https://progressreport.co/unidosus-guiding-questions-and-critical-action-items-for-school-reopenings/>
 - **Informe de progreso (español):** <https://progressreport.co/guia-de-preguntas-y-puntos-de-accion-criticos-para-la-reapertura-de-escuelas-de-unidosus/>
 - **Recursos para el regreso a clases:** <https://www.unidosus.org/issues/health/articles/coronavirus-span-recomendaciones-de-reapertura-general>
8. Dígales:
- *Aquí están los enlaces a una guía desarrollada por UnidosUS, tanto en inglés como en español, que contiene preguntas para guiar las discusiones de grupo o sobre la reapertura de la escuela.*
 - *También pueden encontrar recursos adicionales para el regreso a clases.*

Práctica y aplicación (15 min.)

- Presentación, dispositivas 7-8
 - Sitios web
 - **Las 20 mejores bibliotecas virtuales gratuitas**
 - **Las 10 mejores visitas a museos y galerías de arte virtuales del mundo**
1. Pregúntele a los padres:
- *¿Cuáles son algunas de las cosas más importantes que como padres están haciendo por sus hijos ahora?*
 - Anoten algunas de estas cosas en una hoja de papel.
2. Prepárelos para una discusión en la sala de grupo.
- Ahora pasarán a las salas de grupo, que fueron asignadas al azar, por 10 minutos. Cada grupo leerá una sección de las cinco que se muestran y describen a detalle en las notas. Por favor, añadan cualquier información adicional que identifiquen en la discusión.
 - Sala de grupo 1 examinará: Tiempo de estudio
 - Sala de grupo 2 examinará: Descanso adecuado
 - Sala de grupo 3 examinará: Dieta y ejercicio apropiados
 - Sala de grupo 4 examinará: TV e Internet

- Sala de grupo 5 examinará: Tiempo de lectura o con la familia
 - Cuando regresen a la sala principal, estén preparados para hablar con los demás sobre la información que hayan agregado.
3. Pasen a las salas de grupo por 10 minutos.
 4. Regráselos a la sala principal.
 - Los participantes de cada sala tendrán la siguiente información que utilizarán como guía para la discusión.
- **Tiempo de estudio**
 - Crear un espacio tranquilo y personal, aunque sea pequeño, donde los niños puedan estudiar sin interrupciones.
 - Guardar las herramientas y el material escolar que necesitan para hacer su trabajo en ese espacio de estudio (por ejemplo: computadora, papel, lápices, marcadores y cinta adhesiva).
 - Establecer un “horario escolar” diario y convertirlo en rutina. Programar una alarma en el teléfono para que les avise con cinco o diez minutos de antelación que los niños deben empezar a prepararse.
 - **Descanso adecuado**
 - Asegurarse de que sus hijos duerman bien por la noche. El sueño tiene efectos sobre la forma en que piensan y sienten. Los niños que no duermen lo suficiente tienen dificultad para seguir las instrucciones y concentrarse en las actividades escolares.
 - Hacerlos que se duerman y despierten a la misma hora todos los días.
 - Crear una rutina consistente y relajante para los niños que están en primaria, y si son adolescentes, que no se duerman más tarde de la medianoche.
 - **Dieta y ejercicio apropiados**
 - Fomentar que desayunen todos los días, ya sea en casa o en la escuela. Los niños que tienen hambre tienen problemas para seguir las instrucciones y participar en las actividades escolares.
 - Motivarlos a comer frutas y verduras todos los días. Las vitaminas y los minerales que estos contienen les ayudarán a mantenerse sanos.
 - Limitar la “comida chatarra”. Mantener en casa refrigerios nutritivos y fáciles de comer, como queso y galletas, yogur congelado bajo en grasa, uvas, manzanas, plátanos y mini

zanahorias que pueden acompañar con un aderezo para ensaladas bajo en grasa.

- Tomarse el tiempo necesario para hacer ejercicio en familia (por ejemplo: bailar, andar en bicicleta o dar caminatas). Los estudios de investigación realizados por el Instituto de Medicina muestran que los niños que se mantienen físicamente activos tienen un mejor rendimiento en la escuela.
- Independientemente del modelo de reapertura de la escuela, los estudiantes que dependen de los almuerzos escolares no deberían sufrir interrupción alguna para recibirlas.

- **TV e Internet**

- Limitar el tiempo que los niños ven la televisión, se sientan frente a la computadora o juegan videojuegos porque pueden experimentar fatiga ocular.
- Seguir la regla 20-20-20: cada 20 minutos hay que mirar un objeto que esté a 20 pies de distancia durante al menos 20 segundos.
- Tomar un descanso largo de unos 15 minutos después de cada 2 horas que pasen viendo la pantalla de un dispositivo.
- Asegurarse de que la iluminación de la habitación en la que están sea lo suficientemente brillante. No es recomendable que la pantalla del dispositivo sea más brillante que el entorno.
- Escuchar música en lugar de ver la televisión.

- **Tiempo de lectura o con la familia**

- Crear una “hora familiar” en la que todos los días puedan hablar con sus hijos sobre la escuela, así como leer un libro o una revista juntos.
- Mantener por todas partes de la casa un montón de material de lectura, como revistas y libros. Incluso puede comenzar a formar una biblioteca familiar.
- Mostrar interés sobre los intereses de su hijo a través de la lectura. Por ejemplo, leer acerca de la construcción de una rampa para patines, joyería con cuentas, descubrir cómo se construyeron las pirámides, y así sucesivamente.
- Visitar virtualmente la biblioteca pública para descubrir nuevos intereses juntos. Además de la biblioteca pública local, compartir las [**20 mejores bibliotecas virtuales gratuitas**](#) que pueden aprovechar.
- Realizar excursiones virtuales con la familia a museos para aprender más sobre lo que hay en los libros que leen juntos. Aquí hay [**10 de las mejores visitas a museos y galerías de arte virtuales del mundo.**](#)

- **Entendiendo el papel del maestro y reuniéndose con ellos regularmente.**

- Comience diciéndoles que los maestros trabajan muy duro para darles a sus hijos una excelente educación y que están ahí para ayudar a los padres a apoyar a sus hijos. Señale que el trabajo de un maestro es muy gratificante, pero al mismo tiempo es muy desafiante y casi nunca se “termina”.
- Ahora más que nunca, los maestros están trabajando muy duro para enseñar no sólo a los niños que están presentes en la escuela, sino también a aquellos que reciben instrucción virtual en casa. Es importante recordar, que hay que tener paciencia con los maestros porque también ellos están aprendiendo este nuevo sistema de enseñanza.

5. Muestre la diapositiva 8 y diga:

- *Algunas de las responsabilidades de los maestros son:*
- *Diseñar el plan de estudios (ahora adaptarlo para la enseñanza virtual)*
- *Crear presentaciones para las clases (en la escuela y virtual)*
- *Calificar el trabajo de los estudiantes*
- *Ayudar a los estudiantes que se retrasan*
- *Desarrollar material para las pruebas*
- *Asignar tarea*
- *Evaluuar a los estudiantes*
- *Preparar las boletas de calificaciones*
- *Reunirse con los padres*

6. Ahora tome unos minutos para preguntarles por qué creen que sería importante reunirse con el maestro de sus hijos. No olvide reafirmar todas las respuestas lo mejor posible.

- *Es importante reunirse regularmente con el maestro de nuestros hijos porque...*
- *El maestro suele ser la segunda persona más importante en la vida de sus hijos.*
- *Les indica a nuestros hijos que nos importan y que pueden confiar en su maestro porque nosotros lo hacemos.*
- *Necesitamos saber lo que están aprendiendo y de qué manera lo están haciendo para poder ayudarlos tanto en casa como en nuestra comunidad.*
- *Una relación positiva entre padres y maestros es una asociación que contribuye al éxito académico del niño.*

Tarea (5 min.)

1. Pídale que por lo menos sigan una recomendación de cada uno de los recuadros de la diapositiva 7, "Las cosas más básicas pero muy importantes que pueden hacer los padres por sus hijos en casa".
2. Señale que comenzará la próxima sesión del programa con una breve discusión sobre la experiencia que tuvieron poniendo en práctica cada una de esas recomendaciones.
3. Muestre la diapositiva 9: Recuérdelle que tienen que tener una reunión virtual con el maestro de sus hijos para hacerle las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo va a mi hijo en la escuela?
 - ¿Está cumpliendo con los estándares?
 - ¿Qué es lo que se le dificulta más?
 - ¿Qué puedo hacer para ayudarlo a mejorar en la escuela?
 - ¿Está el distrito proporcionando recursos a los estudiantes de inglés para que continúen desarrollando y aprendiendo su primer idioma? (Si su hijo es un estudiante de inglés)
 - ¿Ofrecerán las escuelas tutoría o entrenamiento virtual en otros idiomas además del inglés?
 - ¿Qué otros apoyos proporcionarán los distritos a los estudiantes de inglés y a los estudiantes con discapacidades?
 - ¿Qué tipo de ejercicio físico o clases optativas ofrecerá la escuela?
4. Recuérdelle darle las gracias al maestro por su labor.
5. Revise los objetivos de la sesión de hoy y pregúntele:
 - *¿Qué cosas importantes aprendieron en esta sesión?*
 - *¿Qué aprendieron sobre cómo ayudar a sus hijos a tener éxito académico en la escuela y en casa?*
 - *¿Están listos para poner en práctica algunas de las cosas que aprendieron hoy?*

Cierre (10 min.)

- Sitios web:
 - [**Informe de progreso \(inglés\)**](#)
 - [**Informe de progreso \(español\)**](#)
 - [**Recursos para el regreso a clases**](#)
- 1. Pídale que por lo menos adopten una recomendación de cada uno de los recuadros de la diapositiva 7, “Las cosas más básicas pero muy importantes que pueden hacer los padres por sus hijos en casa.”
- 2. Señale que comenzará la próxima sesión del programa con una breve discusión sobre la experiencia de la puesta en práctica de esas recomendaciones.
- 3. Muestre la diapositiva 9: Recuérdelle que programen una visita virtual con el maestro de sus hijos y le hagan las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo va a mi hijo en la escuela?
 - ¿Está cumpliendo con los estándares?
 - ¿Qué es lo que se le hace más difícil?
 - ¿Qué puedo hacer para ayudarle a mejorar en la escuela?
 - ¿Está el distrito proporcionando a los estudiantes de inglés los recursos para que continúen desarrollando y aprendiendo su primer idioma? (Si su hijo es un estudiante de inglés)
 - ¿Ofrecerán las escuelas tutoría y entrenamiento virtual en otros idiomas además del inglés?
 - ¿Qué apoyos adicionales proporcionarán los distritos a los estudiantes de inglés y a los estudiantes con discapacidades?
 - ¿Qué tipo de clases de ejercicio físico u optativas ofrecerá la escuela?
- 4. Comparta estos enlaces en el panel de chat:
 - **Informe de progreso (inglés):** <https://progressreport.co/unidosus-guiding-questions-and-critical-action-items-for-school-reopenings/>
 - **Informe de progreso (español):** <https://progressreport.co/guia-de-preguntas-y-puntos-de-accion-criticos-para-la-reapertura-de-escuelas-de-unidosus/>
 - **Recursos para el regreso a clases:** <https://www.unidosus.org/issues/health/articles/coronavirus-span-recomendaciones-de-reapertura-general>

- Dígales:
 - Aquí están los enlaces a una guía desarrollada por UnidosUS, tanto en **inglés** como en **español**, con preguntas para guiar las discusiones de grupo o sobre la reapertura de la escuela.
 - También pueden encontrar **recursos para el regreso a clases** en el sitio web de UnidosUS.
- 5. Recuérdoles agradecer al maestro por su labor.
- 6. Revise los objetivos de la sesión de hoy y pregúntele:
 - ¿Qué cosas importantes aprendieron en esta sesión?
 - ¿Qué aprendieron sobre cómo ayudar a sus hijos a tener éxito académico en la escuela y en casa?
 - ¿Están listos para poner en práctica algunas de las cosas que aprendieron hoy?

DIAPOSITIVA 5:

Inventario de recursos para padres

Puesto	Nombre	Número de teléfono	Correo electrónico	Días/horario disponible para los padres
Director				
Vicedirector				
Consejero				
Secretaría				
Supervisor de asistencia				
Enfermera				
Enlace con los padres				
Coordinador Bilingüe/ inglés como segunda lengua (ESL)				
Coordinador de educación especial				

DIAPOSITIVA 6

Evento/Actividad	Fecha	Persona de contacto	Correro electrónico/ Número de teléfono
Conozca al maestro			
Boleta de calificaciones emitida			
Reuniones de la mesa directiva de la escuela			
Evaluaciones del estado			
Otros recursos			
Biblioteca local			
Banco de comida			
Oficina de desempleo			

NOTAS

UnidosUS.org