

Kit de Herramientas para el Regreso a Clases

Sabemos que el regreso a la escuela puede traer mucha emoción... pero también bastante estrés. Entre los nuevos horarios, las tareas, y los cambios en la rutina después de las vacaciones, es normal que tanto los niños como nosotros, los papás y mamás, sintamos que todo se desajusta un poco.

Para facilitar esta transición, Family Service Center ha reunido estrategias prácticas — basadas en la neurociencia y la psicología, e informadas por investigaciones sobre TDAH y trauma — que promueven el aprendizaje, la autorregulación y la conexión familiar, para que las familias comiencen el año escolar con confianza y tranquilidad.

La idea es que podamos comenzar el nuevo año escolar con más confianza, menos conflictos... y mucho más acompañamiento.

Consejos de estudio que sí funcionan (porque se adaptan a cómo aprende el cerebro)

Muchos niños — especialmente aquellos que son neurodivergentes o que viven con ansiedad — se benefician de una estructura externa, periodos breves de concentración y actividades multisensoriales. Las investigaciones muestran que el aprendizaje mejora cuando se incorporan la novedad, un nivel de dificultad adecuado, una sensación de urgencia e intereses personales.

Estas estrategias aprovechan esos elementos mientras reducen la frustración y distracción que pueden generar las tareas repetitivas o demasiado exigentes.

1. Utiliza el Método Pomodoro para Organizar el Estudio (25–5–4)

¿Cómo funciona?

Este método consiste en trabajar durante 25 minutos y luego tomar un descanso de 5 minutos. Ese ciclo se repite 4 veces. Puedes usar un temporizador de cocina, una aplicación en el celular, o incluso pedirle a Alexa que “ponga un temporizador Pomodoro.”

¿Por qué funciona?

Ayuda a dividir las tareas en bloques pequeños y manejables, lo cual evita que los niños se sientan abrumados. También les da descansos frecuentes que ayudan al sistema nervioso a mantenerse regulado, lo cual mejora la concentración, la motivación y el estado de ánimo. Además, al tener tiempos definidos, se genera una sensación de urgencia que puede impulsar a empezar y mantenerse enfocado.

Consejo útil:

Usa un temporizador visual — uno que muestre el tiempo de forma clara y colorida — para que tu hijo vea cuánto falta sin necesidad de preguntar constantemente. Con el tiempo, este tipo de

herramientas fortalece su sentido interno del tiempo y fomenta la independencia para organizarse solo.

2. Practica el acompañamiento presencial para el enfoque (body doubling)

¿Qué es?

Es una estrategia para mejorar la concentración y la productividad que consiste en realizar una tarea en el mismo espacio físico que otra persona, aunque cada uno esté enfocado en sus propias actividades. No se trata de ayudarse directamente, sino de compartir el entorno como forma de modelar la responsabilidad y la autorregulación.

¿Por qué funciona?

Contar con otra persona presente aporta una estructura externa y fomenta la responsabilidad sin generar presión adicional. Esto ayuda a reducir la procrastinación, aumenta la motivación y hace que las tareas se sientan más manejables. Además, activa las neuronas espejo del cerebro, que se relacionan con la conexión social y la motivación compartida.

Cómo implementarlo:

- Estudien o trabajen juntos en silencio, cada uno concentrado en su propia tarea.
- Invita a un amigo o hermano a “hacer la tarea juntos.”
- También puedes utilizar versiones virtuales, como videollamadas con compañeros o videos tipo *Study With Me*.

3. Crea estructura con transiciones, opciones y preparación emocional

Si a tu hijo le cuesta comenzar la tarea o cambiar de una actividad a otra (como pasar del celular, la televisión o una clase extracurricular al estudio), estas estrategias pueden ayudarte a evitar conflictos y facilitar el momento:

- **Avísale con 5 minutos de anticipación** antes de que empiece la tarea, para que tenga tiempo de “aterrizar” y cerrar la actividad anterior.
- **Haz una pausa con movimiento o un refrigerio** entre la escuela y la tarea. Esto le ayuda al cuerpo y al cerebro a reconocer que viene un cambio de actividad.
- **Mantén rutinas predecibles:** mismo lugar, misma hora para estudiar. Esto le da seguridad al cerebro porque sabe qué esperar, y poco a poco, el niño va aprendiendo a organizarse por sí mismo.
- **Ofrece pequeñas opciones para fomentar la autonomía:** que elija con qué materia empezar, dónde quiere estudiar o qué pluma o marcador quiere usar. Las decisiones pequeñas reducen la resistencia y hacen que se sientan más en control.
- **Divide el trabajo en micro pasos:** si tu hijo se abruma fácilmente, acompáñalo paso a paso al principio (“Abre tu cuaderno → busca la página 37 → lee la primera pregunta”), y luego ve retirando el apoyo a medida que gane confianza.

- **Haz un chequeo emocional antes de empezar:** Pregúntale rápidamente “Del 1 al 5, ¿qué tan listo te sientes para hacer la tarea?” Esto te puede dar una idea si necesita antes un descanso o una pausa para regularse.

4. Estrategias de estudio multisensoriales

Cuando una materia se les hace difícil a nuestros hijos, una buena forma de ayudarles es activar otras partes del cerebro — especialmente aquellas donde tienen fortalezas. Esto puede hacer que el aprendizaje sea más efectivo y, además, menos estresante.

Aquí van algunas ideas fáciles de poner en práctica:

- **Leer los apuntes en voz alta** mientras caminan, botan una pelota o usan algún objeto sensorial (como una liga o una pelotita antiestrés).
- **Usar colores diferentes** para identificar materias, tareas o ideas importantes. Asociar la información con colores ayuda a que se les quede más fácilmente.
- **Convertir los datos clave en canciones, ritmos, chistes o juegos de movimiento.**
- **Hacer dibujos o inventar historias** para explicar conceptos difíciles (¡incluso usando personajes de sus series o películas favoritas!). Esto no solo aprovecha sus talentos, sino que también hace que aprender sea más divertido y menos intimidante.

Estas estrategias no tienen que ser perfectas, solo creativas. Lo importante es que conecten con lo que a tu hijo le gusta y se le da bien — porque aprender no debería sentirse como un castigo.

Refuerza lo que está funcionando bien

¿Estas estrategias te han funcionado? ¡Qué maravilla! Entonces... repitámoslas. Cuando los niños notan que sus esfuerzos son vistos y valorados, es mucho más probable que sigan con esas conductas. Y si tu hijo ha tenido dificultades con la tarea en el pasado, el refuerzo positivo puede ayudar a recuperar la confianza y la motivación.

- **Sé específica/o:** En lugar de decir solo “¡Buen trabajo!”, puedes decir cosas como: “Me gustó mucho cómo seguiste intentando, aunque esa pregunta estaba difícil” o “Qué bien que pediste ayuda cuando te sentiste atorado/a.”
- **Reconoce el esfuerzo, no solo el resultado:** Felicita la persistencia, la concentración y la manera en que resuelve problemas. Son habilidades que se desarrollan poco a poco y que dan frutos a largo plazo.
- **Ofrece pequeños premios cuando sea necesario:** Algo tan sencillo como una tabla de calcomanías, leer una historia más antes de dormir, unos minutos extra de pantalla, escoger el juego familiar después de cenar o darle su bocadillo favorito.

- **Acompaña los elogios con observaciones concretas:** Dile exactamente lo que viste: “Te quedaste sentado los 25 minutos” o “Empezaste, aunque no tenías muchas ganas.” Esto les ayuda a entender qué comportamientos quieres que repitan.

El refuerzo positivo no significa ignorar los retos — significa asegurarte de que tu hijo sepa que tú ves lo que está haciendo bien, incluso en los momentos más pequeños.

Estrategias de co-regulación para madres, padres y cuidadores

Cuando el momento de hacer la tarea empieza a salirse de control, no te desesperes — mejor, actúa con estrategia. Estas técnicas pueden ayudarte a bajar la tensión y a mantener la calma mientras intentas entender qué es lo que tu hijo realmente está sintiendo o tratando de comunicar con sus emociones fuertes.

Acompaña su energía y luego ayúdalo a bajarla:

Comienza por ponerte a su nivel emocional con empatía (“¡Entiendo, esto es MUY frustrante!”), y poco a poco ve hablando más despacio y con un tono más suave. Esto ayuda a que su sistema nervioso se regule. Esta técnica está basada en el modelo de comunicación “cerebro derecho con cerebro derecho” del Dr. Dan Siegel.

Hagan una pausa para volver al cuerpo:

Cuando las emociones están muy elevadas, es fácil desconectarnos del cuerpo y quedarnos atrapados en pensamientos ansiosos o negativos. Enfocarse en los sentidos físicos ayuda al sistema nervioso a calmarse, y eso facilita la comunicación y la toma de decisiones. Pídele a tu hijo que diga:

- Cinco cosas que puede ver
- Cuatro cosas que puede sentir (ropa, textura, temperatura)
- Tres cosas que puede oír
- Dos cosas que puede oler
- Una cosa que puede saborear

Tip extra: Puedes darle un dulce ácido o una menta fuerte en el último paso para ayudar al cerebro a enfocarse en una sensación intensa y agradable.

Respiren juntos:

Prueben la técnica de “respiración en caja”: inhalen contando hasta 4, mantengan el aire 4 segundos, exhalen en 4, y esperen otros 4 antes de volver a inhalar.

Si eso se les hace difícil, conviértanlo en un juego: ¿Quién puede hacer la exhalación más larga? También pueden imaginar que están soplando una vela en su dedo (su “vela imaginaria”).

Ten un espacio tranquilo sin distracciones:

Prepara un lugar en casa donde tu hijo pueda ir a calmarse. Puede tener herramientas sensoriales

como una pelotita antiestrés, una manta suave, un cojín con peso, o simplemente ser un rincón sin pantallas ni ruidos donde pueda volver a centrarse antes de pasar a otra actividad.

Cuando las estrategias no funcionan: ajustes y apoyo adicional

¿Ya probaste todas estas estrategias y aún así tu hijo no logra avanzar? Recuerda: es completamente normal que una estrategia que antes funcionaba de repente deje de ser útil — o que algo que nunca ayudó antes, de pronto sí haga clic. Esta variabilidad es especialmente común en niños con TDAH o ansiedad, cuyas necesidades y capacidades pueden cambiar de un día para otro. La clave está en la flexibilidad y en seguir experimentando.

Antes de buscar más soluciones, asegúrate de que lo básico esté cubierto:

¿Ha comido algo? ¿Ha tomado agua? ¿Tuvo un momento para moverse o descansar el cuerpo? Atender estas necesidades esenciales primero puede preparar el cerebro y el cuerpo para enfocarse mejor, autorregularse y tener más éxito.

Una vez que eso esté cubierto, estas ideas pueden ayudarte:

Revisa el ambiente de estudio:

- **Cambia de lugar:** A veces, solo cambiar el entorno puede hacer una gran diferencia. Prueba estudiar en casa, en la escuela o en la biblioteca pública; en el escritorio del cuarto o en la mesa del comedor.
- **Ajusta el sonido:** Silencio total no siempre es lo ideal. Puedes probar con música suave, sonidos ambientales, audífonos con cancelación de ruido o listas de reproducción para estudiar.
- **Haz pequeños cambios sensoriales:** Ropa del colegio vs. pijama cómoda, una vela aromática vs. un espacio sin olores, usar una herramienta sensorial vs. un escritorio despejado.
- **Modifica la iluminación:** Luz brillante vs. luz tenue; lámpara de escritorio en vez de luces del techo.
- **Observa la postura o la forma de sentarse:** Algunos niños se enfocan mejor sentados, otros de pie. Puedes usar un apoyapiés o ligas elásticas en las sillas para mayor comodidad o movimiento regulador.

Busca apoyo adicional si lo necesitas:

A veces, el problema no es la tarea en sí, sino el estrés social, las presiones del día a día o la ansiedad sobre el futuro. Cuidar la salud mental también mejora el bienestar académico y emocional.

- **Family Service Center** – Consejería para jóvenes y familias en el área de North Shore. Llama al 847-251-7350 o visita familyservicecenter.org.

- **Habla con el consejero escolar** de tu hijo para saber qué apoyos están disponibles.
- **Considera una evaluación neuropsicológica completa:**
Si los retos escolares provocan crisis o frustración frecuente, una evaluación profesional puede ayudarte a entender mejor las fortalezas, desafíos y apoyos que necesita tu hijo. Los resultados también pueden compartirse con la escuela para crear un plan de apoyo más específico y coordinado.

Explora planes escolares de apoyo:

Pregunta en la escuela si tu hijo podría beneficiarse de un **Plan 504** o un **Programa de Educación Individualizada (IEP)**. Estos pueden ofrecerle apoyos como:

- Más tiempo en los exámenes
- Menos tareas
- Pausas sensoriales
- Un lugar específico para sentarse

El coordinador de educación especial o encargado de casos en la escuela puede guiarte en este proceso paso a paso.

Lo más importante:

El apoyo no es igual para todos. Lo que funciona para una familia puede no funcionar para otra — y está bien. Ajusta, prueba de nuevo, y no tengas miedo de pedir ayuda.

No estás sola. No estás solo. Estamos en esto contigo.

KIT DE HERRAMIENTAS PARA EL REGRESO A CLASES

Consejos para los deberes respetuosos con el cerebro y el trauma

Antes de empezar los deberes

- Merienda + agua (¡combustible para el cerebro!)
- Moverse/estirarse o descansar el cuerpo
- Chequeo emocional: "Del 1 al 5, ¿qué tan listo te sientes para hacer la tarea?"



Estrategias de estudio

- Pomodoro: 25 min de trabajo, 5 min de descanso x 4 (usa preferiblemente un temporizador visual).
- Body Doubling: Estudia en el mismo espacio que otra persona, aunque cada uno esté en lo suyo.
- Transiciones: Da un aviso de 5 minutos antes de comenzar; ofrece un snack o movimiento entre la escuela y los deberes.
- Opciones: Deja que los niños elijan la asignatura, el lugar o los materiales.
- Multisensorial: Lee en voz alta mientras te mueves, usa códigos de colores en las notas, y también crea canciones o historias.

Anima y refuerza

- Elogia el esfuerzo, la persistencia y la resolución de problemas, no solo los buenos resultados.
- Sé específica/o: "Me gustó cómo seguiste intentando aunque estaba difícil."
- Pequeñas recompensas si es necesario: cuento, merienda, juego familiar.

Autorregulación

- Co-regulación: Acompaña su energía con empatía y luego baja el tono.
- Anclaje a tierra: 5 cosas que ves, 4 que sientes, 3 que oyes, 2 que hueles, 1 que saboreas (extra: un dulce agrio).
- Respiración: Respiración cuadrada (4-4-4-4) o "soplar una vela".
- Espacio de calma: Un lugar tranquilo con herramientas sensoriales.

Resolver problemas

- Cambia de lugar (escritorio ↔ mesa).
- Ajusta el sonido (silencio ↔ música para estudiar).
- Cambia la entrada sensorial (ropa cómoda, herramientas antiestrés).
- Modifica la iluminación (brillante ↔ suave).

Busca apoyo

- La consejería profesional puede abordar las preocupaciones «detrás» de los deberes, y Family Service Center está aquí para ayudar.
- Pregunta en la escuela sobre un Plan 504 o un IEP si los desafíos persisten.