

A continuación se presentan algunos consejos tomados de la Alianza de Acción para la Prevención (<https://preventionactionalliance.org/>) para los padres que están experimentando la educación en el hogar de sus hijos por primera vez.

## ¡Saber! Seis R para menos estrés en la educación en el hogar

COVID-19 cambió los planes de verano de muchas familias, y ahora que las clases comienzan de nuevo, parece que los cambios continuarán. Cada uno de nosotros enfrenta circunstancias familiares únicas. Sin embargo, todos estamos en el mismo barco cuando se trata de la preocupación de cómo estos cambios afectarán el éxito académico, la salud mental, el bienestar físico y el futuro de nuestros hijos.

Estos son algunos consejos que debe tener en cuenta para ayudarlos a lograr el éxito académico, mantenerse saludables física y mentalmente y avanzar con flexibilidad.

### Seis R para una educación en el hogar con menos estrés:

**Expectativas Realistas:** este es un punto de partida clave. Establezca estándares altos, pero asegúrese de que usted y sus hijos tengan la capacidad de cometer errores en el camino. No se esfuerce por alcanzar la perfección, sea demasiado intenso o exagerado. Simplemente haga lo mejor que pueda al asumir este tipo de función docente mientras anima a su hijo a hacer lo mismo.

**Requisitos:** Sea claro sobre lo que se requiere de su hijo semanalmente y diariamente. Compruebe su capacidad para comprender y completar la tarea. Dependiendo de su hijo en particular, su nivel de participación variará.

**Reglas y Rutina:** cree reglas sobre el tiempo para trabajar y jugar. Muchas familias descubren que lo mejor es terminar las tareas escolares primero y luego tener el resto del día para jugar. Depende de usted y de su hijo establecer una rutina que se adapte mejor y luego seguirla.

**Alivio:** Esto viene en forma de autocuidado para usted y su hijo, de modo que usted pueda estar en el mejor estado de ánimo para ser útil y su hijo pueda estar en el mejor estado de ánimo para seguir aprendiendo. Es esencial que todos duerman lo suficiente, sigan dietas bien equilibradas, hagan ejercicio y tomen tiempo para relajarse.

**Recursos:** consulte primero con la escuela de su hijo para ver qué tienen para ofrecer, luego conéctese en línea, ya que hay un sinnúmero de recursos gratuitos para ayudar con la educación en el hogar.

Muchos de nosotros probamos por primera vez la educación en el hogar en la primavera, cuando las escuelas cerraban en todo el país. Dependiendo de cómo les haya ido a usted y a su (s) hijo (s), es posible que se sienta más o menos estresado por comenzar el nuevo año escolar en casa. Se le anima a que lo tome un día, una asignatura, una lección a la vez, y recuerde que estamos todos juntos en esto y que esto también pasará.

### Fuentes

[NBC, Today Show, Hoda and Jenna Interview with Michelle Borba Ed.D., Angela Braniff, Andrea Thorpe; Education - The Newest Chapter. Aug. 11, 2020.](#)

¡Saber! Los consejos para padres son proporcionados por Prevention Action Alliance con el apoyo del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicciones de Ohio, el Departamento de Educación de Ohio y ¡Empiece a Hablar!

