

UNITED WE HELP DE GREATER FALL RIVER

UnitedWeHelpGFR@uwgrf.org



Consejos útiles para los adolescentes que cuidan a sus hermanos menores

Con la ayuda de los adultos de tu familia

- Establece un horario fijo para el aprendizaje durante el día, como cuando tú y tus hermanos iban a la escuela cada día en persona.
- Establece un "espacio escolar" separado y dedicado en algún lugar de tu casa para ti, y uno para cada uno de tus hermanos, donde se den clases a distancia, idealmente en habitaciones separadas, pero si no es posible, entonces áreas separadas de la misma habitación.
- Asegúrese de que cada espacio escolar tenga lo necesario para realizar las tareas escolares: Chromebook, computadora portátil, lápices, bolígrafos, goma de borrar, regla, papel, cuadernos, libros de texto, cuadernos de ejercicios, espacio de mesa/escriptorio/mostrador, etc.
- Inventa un plan para actividades divertidas de descanso, sin pantalla, como libros de cuentos, juegos de mesa, libros de actividades/colores, proyectos de arte simples, actividad física, música. Si es posible, guarda esos artículos en un espacio diferente a los espacios para la escuela.

Para ti, como cuidador adolescente

- Ten una conversación con tus hermanos explicándoles que estás ahí para ayudarlos y apoyarlos mientras que también necesitas llevar a cabo tu propio trabajo de clase.
- Cíñete al horario de trabajo escolar establecido por ti y tu familia lo mejor que puedas.
- Entiende que es necesario un descanso ocasional de las tareas escolares para todos ustedes, que puede o no coincidir con un descanso establecido por los profesores que enseñan a distancia.
- Utiliza los artículos almacenados en el espacio de descanso para que tú y tus hermanos se alejen de las pantallas por un tiempo.
- Usa la hora de la comida en casa para informar a tus hermanos de cómo va todo. Es bueno para todos ustedes tener ese descanso social. También es un buen momento para estirarse un poco usando las técnicas aprendidas de tus profesores de educación física.
- Ten en cuenta la lista de nombres y números de teléfono que tu familia creó en caso de que necesites ayuda inmediata.
- Ten paciencia. Mantente fuerte.

¡PUEDES HACERLO!

Proporcionado por una coalición de agencias y organizaciones de United We Help en apoyo de las escuelas del área

UNITED WE HELP DE GREATER FALL RIVER

UnitedWeHelpGFR@uwgrf.org



Consejos útiles para adultos de la familia de los adolescentes que cuidan a sus hermanos menores en días de aprendizaje a

Con la aportación de su cuidador adolescente (Trabajar conjuntamente con su adolescente para crear el plan general ayuda a aumentar su confianza así como su sentido de orgullo al saber que usted respeta la importancia de su papel).

- Cree un horario fijo para el aprendizaje durante el día, como cuando sus hijos iban a la escuela en persona.
- Establezca un "espacio escolar" separado y dedicado en algún lugar de su casa para cada niño donde se den clases a distancia, idealmente en habitaciones separadas, pero si no es posible, entonces en áreas separadas de la misma habitación.
- Asegúrese de que cada espacio escolar tenga lo que sus hijos necesitan para hacer sus tareas escolares: Chromebook, computadora portátil, lápices, bolígrafos, borrador, regla, papel, cuadernos, libros de texto, libros de trabajo, espacio de mesa/escritorio/mostrador, etc.
- Invente un plan para actividades divertidas, sin pantalla, de descanso como libros de cuentos, juegos de mesa, libros de actividades/colores, proyectos de arte simples. Si es posible, guarde esos artículos en un espacio diferente a los espacios para la escuela.
- Determine un menú de almuerzo casero fácil de preparar, preferiblemente sin cocinar, para cada día.

Para usted como el adulto responsable de la familia

- Llene los nombres y números de contacto personales en el formulario provisto, y luego colóquelo en un lugar prominente de su casa. ¡La puerta del refrigerador es el lugar perfecto para colocarla!
- Explique a su hijo o hijos menores que su adolescente los supervisará mientras usted no esté y que toda la familia necesita trabajar en equipo para superar estos tiempos difíciles. Asegúreles que tiene fe y confianza en todos ellos.
- Hágle saber a su hijo adolescente su horario de salida cada día: dónde estará, cómo se le puede localizar, a qué hora espera llegar a casa.
- Encuentre tiempo cada día para hablar con su hijo adolescente por teléfono o por mensaje de texto para ver cómo van las cosas. Asegúrese de indicar con sus palabras y su tono que solo está preguntando, no chequeando.
- Continúe haciendo saber a su adolescente, cada día, lo orgulloso que está de él/ella por asumir este importante papel.
- Tenga paciencia y sea tolerante. Elogie, trate de no criticar. Mostrarle a su adolescente que tiene fe en sus habilidades la mayoría de las veces lo ayudará a estar a la altura de las circunstancias.

Proporcionado por una coalición de agencias y organizaciones de United We Help en apoyo de las escuelas del área