



GOBIERNO DE LA  
REPÚBLICA DOMINICANA

EDUCACIÓN

BIENESTAR Y SALUD INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

APRENDEMOS EN CASA

2020-2021



MANUAL DE PADRES  
VUELTA A CLASES





GOBIERNO DE LA  
REPÚBLICA DOMINICANA

**EDUCACIÓN**

EDUCACIÓN PARA TODOS  
**PRESERVANDO LA SALUD**

**PLAN AÑO ESCOLAR 2020-2021**

LUIS ABINADER  
PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

RAQUEL PEÑA  
VICE PRESIDENTA DE LA REPÚBLICA

ROBERTO FULCAR  
MINISTRO DE EDUCACIÓN

Con el apoyo técnico y financiero de





**Querido estudiante,**

Iniciamos un año escolar con grandes retos, pero seguros del desarrollo exitoso del mismo, porque contamos contigo, que eres el centro de los procesos educativos; tu voluntad, entrega, dedicación y deseos de aprender son las mejores herramientas frente a este desafío.

El COVID-19 ha cambiado nuestra manera de convivir, de compartir y de socializar los aprendizajes, y el distanciamiento social se ha convertido en un hábito indispensable para la protección de la vida. Ante esta situación, el Ministerio de Educación, con el apoyo de INICIA EDUCACIÓN y la UNIÓN EUROPEA, pone a tu disposición este cuadernillo con un plan de actividades para que continúes tu aprendizaje y desarrolles competencias significativas para la vida.

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) serán un recurso fundamental para el éxito de todo el plan educativo, posibilitando el seguimiento y acompañamiento de tus docentes y el acceso a informaciones relevantes para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje de forma efectiva, innovadora y accesible para ti.

Estos nuevos escenarios también favorecen el aprendizaje colaborativo, el trabajo en equipo, la enseñanza basada en problemas, la investigación y la creatividad, entre otros. Todo ello es muy positivo para ti.

Te invitamos a aprender desde tu hogar con las orientaciones y seguimiento de tus docentes, con el apoyo de tu familia, los equipos tecnológicos que poseen y los demás recursos que pondremos a disposición.

Tu familia es nuestra colaboradora por excelencia, es nuestra primera aliada en este momento. Confiamos plenamente en que, con el asesoramiento de los centros educativos, tu familia ayudará a desarrollar con éxito el programa y el calendario de este año escolar 2020-2021. Para ello, será orientada y capacitada en torno a su rol y al uso de las plataformas digitales, sin la carga de tareas y ocupaciones innecesarias y que no correspondan a su rol de padres, madres o tutores.

Nuestro gran reto es con la vida y la educación: la segunda es imposible sin la primera. Por ello, todos debemos trabajar para que ambas sean posibles, recordando que con la educación podemos cambiar el presente, el futuro y el mundo.

¡Te invito a comenzar esta hermosa ruta hacia el éxito!

**Dr. Roberto Fulcar Encarnación**  
**Ministro de Educación**



# Tabla de Contenido

08	Informaciones generales
10	Sugerencias para los padres sobre cómo dar seguimiento y apoyar el proceso educativo de sus hijos/as
11	Orientaciones generales para padres sobre salud y prevención desde el hogar
12	Orientaciones generales sobre el manejo emocional de los hijos/as
14	Ejercicios para el Manejo del Estrés y la Ansiedad desde el hogar
15	Algunos consejos prácticos para mejorar la comunicación con los adolescentes y jóvenes dentro del hogar
16	Manejo de Conflictos en el hogar
17	Recursos Importantes a nuestra disposición en tiempos de Pandemia



## Informaciones generales:



### 1. Modalidad a distancia.

Este año escolar 2020/2021 nos obliga a iniciar bajo una modalidad a distancia, a través de las diversas plataformas y aplicaciones que nos proporciona la tecnología: vía internet, radio, televisión y otros medios y recursos audiovisuales. Además de estos medios electrónicos, el Ministerio de Educación, utilizará materiales impresos como: guías, cuadernillos de trabajo, entre otros, en caso de no tener acceso a la virtualidad.

La educación a distancia y/o semipresencial se han utilizado por décadas en iniciativas nacionales e internacionales tales como la Escuela Radiofónica Santa María que ofrece educación básica y secundaria a través de la radio por más de 40 años; CENAPEC, una iniciativa privada avalada por el Ministerio de Educación, que ofrece bachillerato en modalidad a distancia y semipresencial, formando jóvenes que hoy son profesionales destacados. También podemos mencionar otras experiencias en el extranjero de universidades que hace años ya habían asumido la modalidad a distancia como parte de su oferta académica.



### 2. Equipamiento.

Para una implementación exitosa se está trabajando con amplios programas de dotación de equipos, conectividad y plataformas de aprendizaje, así como entrenamiento para docentes y estudiantes. Es importante mantenerse alerta y en contacto con la dirección del centro educativo de sus hijos/as para saber el tipo de equipamiento que estará disponible para fines de distribución en su zona.



### 3. Metodología de trabajo.

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** En este inicio de clases, los alumnos estarán trabajando con unos cuadernillos, los cuales están diseñados para el trabajo basado en Proyectos. El Aprendizaje Basado en Proyectos es un método que consiste en investigar sobre una temática de manera multidisciplinaria, cubriendo simultáneamente las 4 áreas curriculares principales, Lenguaje, Matemáticas, Sociales y Naturales. Todo parte de una pregunta generadora, la cual es respondida con la realización de diversas actividades. El objetivo es que los alumnos vayan desarrollando las actividades en coordinación con sus maestros, pero desde la comodidad de su casa, utilizando los recursos necesarios de esta nueva forma de trabajo. Estas actividades pueden trabajarse de manera independiente, individual y grupal, siempre en coordinación con el docente titular.



- **Tiempo de trabajo diario:** Las actividades han sido diseñadas para que los alumnos puedan dedicarles alrededor de 4 horas de trabajo diario. No obstante, pueden trabajar más allá del horario establecido.
- **Encuentros virtuales planificados:** Habrá momentos previamente planificados con los profesores encargados para realizar encuentros virtuales en los cuales se podrá discutir y aclarar ideas del proyecto asignado.

## Sugerencias para los padres sobre cómo dar seguimiento y apoyar el proceso educativo de sus hijos/as

A causa del estado de emergencia sanitaria del **Covid-19**, el trabajo virtual ha asumido un papel preponderante en los procesos educativos actuales alrededor del mundo.

También la escuela dominicana se propone el reto de iniciar un nuevo año escolar bajo la modalidad virtual, complementada por distintos recursos y estrategias de la modalidad a distancia. Es importante que desde el hogar podamos contar con el apoyo de toda la familia, para asegurar un mejor aprovechamiento de las actividades educativas que desde allí se estarán realizando.

A continuación, algunos consejos que podemos seguir para apoyar el proceso educativo de nuestros hijos/as desde el hogar:



1. Proporcionar un **ambiente adecuado** para las clases virtuales/estudios/realización de tareas:
  - Buena iluminación
  - Adecuada ventilación
  - Dentro de lo posible, proporcionar un ambiente de tranquilidad y de pocas interrupciones durante las horas de trabajo
2. Proporcionar un **asiento cómodo**, tomando en cuenta que el estudiante estará sentado en él por un largo periodo de tiempo. Debe ser una silla que le permita sentarse recto, pero cómodo, evitando tomar las clases y trabajar desde lugares que inviten al descanso, tales como sofá o cama.
3. Es imprescindible que todo estudiante disponga de un **dispositivo electrónico**: computadora, tableta, teléfono inteligente, radio, televisión.
4. Se recomienda el uso de **audífonos** durante las sesiones virtuales para lograr una mayor concentración durante las actividades escolares

Es importante mantenerse informado de las orientaciones de cada centro educativo para conocer las fechas, horarios y modalidad académica de los estudiantes.

*Somos todos nuevos aprendices en esta nueva forma de trabajar, por lo que debemos estar muy atentos y dispuestos a llevar a cabo lo mejor posible esta novedosa propuesta de aprender.*

## Orientaciones generales para padres sobre salud y prevención desde el hogar

### ¿Qué es el COVID-19?

Según la Organización Mundial para la Salud, el COVID 19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Actualmente el COVID 19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

### ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Para poder hacer un buen trabajo de prevención dentro de la familia, lo primero que debemos conocer son los síntomas del COVID-19, así podemos identificar y actuar a tiempo ante posibles contagios. Los síntomas son:

- **Fiebre o escalofríos**
- **Tos**
- **Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)**
- **Fatiga**
- **Dolores musculares y corporales**
- **Dolor de cabeza**
- **Pérdida reciente del olfato o el gusto**
- **Dolor de garganta**
- **Congestión o moqueo**
- **Náuseas o vómitos**
- **Diarrea**

### Consejos para evitar la exposición

Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona, sobre todo entre personas que están en contacto cercano (a una distancia de menos de 6 pies), incluso aunque esas personas no presenten síntomas. Es por esto que se deben seguir los siguientes consejos:

- Mantener una distancia de por lo menos 6 pies (aproximadamente la longitud de 2 brazos) de las personas que no viven en su casa.
- Hacer del lavado de manos un hábito frecuente, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar. El lavado debe ser con abundante agua y jabón, por al menos 20 segundos.
- Limpie y desinfecte de manera rutinaria las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cúbrase la boca y la nariz con una cubierta de tela para la cara cuando está rodeado de otras personas.

## Hable con sus hijos adolescentes

Los adolescentes y jóvenes tienen mucho acceso a información que no siempre es la correcta u objetiva. Es importante para ellos el comprender cuál es la situación real, y el ¿por qué? de las medidas de prevención. En la medida que ellos entiendan los motivos detrás de cada disposición de prevención, se hace más probable que las lleven a cabo. Hagan lo que hagan, siempre ayúdalos a entender que esta pandemia no es un problema individual sino colectivo, en la familia y en la comunidad. Si ellos se protegen estarán protegiendo a sus seres queridos o amigos.

## Orientaciones generales sobre el manejo emocional de los hijos/as

Las familias juegan un papel crucial en el proceso de adecuación emocional del retorno a la escuela. Es importante hacer un acompañamiento emocional de los jóvenes que reinician las clases a través del diálogo y la observación directa, de modo que podamos detectar cualquier necesidad que pueda surgir en este ámbito. El Ministerio de Educación ha estado trabajando en los procesos de inducción a toda la comunidad educativa, incluyendo programas de orientación psicológicos frente al Covid 19, al personal de psicología y orientación de los centros educativos, ampliando este personal a través del reclutamiento de profesionales de la conducta que darán orientación y apoyo psicológico a los casos que así lo ameriten.

El estado emocional de los estudiantes es fundamental para el desarrollo del aprendizaje efectivo, por lo que las familias deben priorizar un estado de convivencia positivo en el hogar.

### Los objetivos del trabajo desde el hogar deben ser:

1. Brindar **apoyo y contención emocional**.
2. Proveer **estabilidad y seguridad**.
3. **Minimizar el impacto psicológico**, estando atentos al posible surgimiento de síntomas relacionados con la pandemia y el confinamiento.

### Alerta ante síntomas de condiciones de atención especial (Estrés, ansiedad, miedo, duelo, depresión).

La Pandemia y el largo confinamiento, han sido experimentados de manera distinta por todos. En ese sentido, debemos estar alertas de la ocurrencia de posibles alteraciones significativas en la conducta de nuestros hijos. Trastornos como la depresión, el trastorno de ansiedad generalizada, el estrés post traumático y el duelo causado por la pérdida de un ser querido, son posibles de aflorar en una etapa post confinamiento. Debemos poder reconocer los signos y síntomas de cada una de estas condiciones, y proveer apoyo en los casos que lo ameriten.

Estrés: Debemos mantenernos atentos de la presencia de forma notoria de estos síntomas en la vida de nuestros hijos. El llanto o irritabilidad excesiva, las regresiones a etapas anteriores del desarrollo psicológico del joven, la tristeza, cambios en su dieta o en los patrones del sueño, cambios drásticos del humor, el bajo rendimiento académico, etc. son señales que nos deben alertar sobre posibles niveles de estrés. Acercarnos para dialogar con ellos nos puede dar un mejor panorama del mundo emocional que puede estar afectándoles.

#### 1. **Depresión:** Sentirse triste o desesperanzado en algunas ocasiones es parte normal de la vida de todas las personas.

Sin embargo, cuando de manera frecuente se siente tristeza o se experimenta desinterés en las cosas que antes se solían disfrutar, o se siente indefenso en situaciones en las que podría cambiar, pueden ser señales de una depresión. Los síntomas a estar atentos son: Sentirse triste, desesperanzado o irritable la mayor parte del tiempo, No querer hacer cosas divertidas ni disfrutarlas cuando se hacen, Cambios en los patrones de alimentación: comer mucho más o mucho menos de lo habitual, Cambios en los patrones del sueño: dormir mucho más o mucho menos de lo normal, Cambios en el nivel de energía: sentirse cansado y sin fuerzas o tenso e inquieto la mayor parte del tiempo, Tener dificultad para prestar atención, sentirse despreciable, inútil o culpable, Comportamientos autodestructivos o querer autolesionarse. La depresión extrema puede incluso hacer que el joven piense en el suicidio.

#### 2. **Ansiedad.** Otro de los trastornos asociados al largo confinamiento a causa de la pandemia, es la Ansiedad. Cuando los jóvenes no superan los miedos y las preocupaciones típicas de un evento traumático, o cuando los miedos y las preocupaciones son tantos que interfieren con las actividades escolares, en la casa o en el esparcimiento, puede que

se piense en un trastorno de ansiedad. Los síntomas a estar alertas, son: Sentir miedo al estar separado de los padres (ansiedad de separación), Sentir un miedo extremo acerca de una situación o algo específico, como los perros, insectos o ir al doctor (fobias), Sentir mucho miedo de la escuela o de otros lugares donde haya personas (ansiedad social), Estar muy preocupado por el futuro y acerca de que sucedan cosas malas (ansiedad generalizada), Presentar reiterados episodios de miedo intenso, repentino e inesperado, que se producen con síntomas como palpitaciones del corazón o dificultad para respirar, o sentirse mareado, tembloroso o sudoroso (Ataque de pánico), También pueden incluir problemas para dormir, además de síntomas físicos como fatiga, dolores de cabeza o dolores de estómago.

- 3. Duelo.** Muchas personas han experimentado duelo durante esta pandemia del COVID-19. El duelo es una respuesta normal ante la pérdida, durante o después de un desastre u otro evento traumático. El dolor puede aparecer como respuesta al fallecimiento de un ser querido, y a cambios drásticos en las rutinas diarias y maneras de vivir. Es importante que los padres comuniquen a la escuela (al departamento de orientación) los casos que hayan experimentado la pérdida de algún ser querido, o que estén pasando por un proceso de duelo por cualquier razón. Es importante buscar tiempos y espacios para que los jóvenes, cuando estén listos, hablen y/o expresen sus pensamientos y sentimientos. Nunca forzarlos a hablar si no están listos para ello. Siempre será beneficioso para el joven poder expresarse y canalizar sus emociones. Hay que recordar siempre que los jóvenes que estén atravesando por un duelo por la pérdida de un ser querido, deben siempre recibir un seguimiento más cercano por parte del departamento de orientación del centro.

## Ejercicios para el Manejo del Estrés y la Ansiedad desde el hogar

### TIPS



#### Control Respiratorio

Es fácil descuidar la respiración, ya que no pensamos constantemente en si estamos respirando de la forma correcta. Es importante respirar correctamente, especialmente con la finalidad de calmar nuestras emociones. Una respiración lenta, profunda y regular, ayudara a manejar las emociones, especialmente en momentos cuando se esté experimentando emociones intensas como el temor, la ira o el estrés. Hacer varias respiraciones controladas y profundas en distintos momentos del día, puede ayudar mucho a bajar los niveles generales de estrés y ansiedad.

#### Relajación Muscular Progresiva

Esta técnica nos enseña, tanto a relajar los músculos y por tanto a reducir la tensión, como a identificar las sensaciones que experimentamos, a observarlas, diferenciarlas y modificarlas. Para ello se realizan ejercicios de



tensión de grupos musculares durante unos cinco segundos, y de relajación durante otros treinta o cuarenta. Esta secuencia de tensiones y relajaciones se lleva recorriendo las distintas zonas musculares de nuestro cuerpo: Manos y antebrazos, bíceps, músculos de la cara, cuello, hombros y espalda, abdomen, muslos, pantorrillas y pies. Es importante prestar especial atención a las sensaciones musculares, al tensar y al soltar.

### Relajación Mediante la Imaginación

Nuestros pensamientos generan cambios en nuestra fisiología. En este sentido, evocar escenas, reales o imaginarias, como pueden ser un paseo por la playa o el campo, un baño de agua caliente puede tener un efecto relajador en las personas.

Conviene que estas escenas que estamos evocando se imaginen de manera nítida con el máximo de detalles. Después nos hemos de introducir en ella, disfrutando de estar allí para después, imaginar las sensaciones de relajación que experimentaríamos si estuviéramos en esa situación.

Lo ideal es dedicar por lo menos veinte minutos diarios, preferiblemente a solas, sin que nadie nos interrumpa, con poca luz, sin ruidos o con música suave.

### Mindfulness

El Mindfulness, más que un conjunto de técnicas es una filosofía que se centra en la autoaceptación, la compasión, en focalizar la atención en el aquí y el ahora, y en adoptar una mentalidad no enjuiciadora. Se basa en la idea de que no son los eventos los que provocan ansiedad, sino cómo los interpretamos y cómo los afrontamos.

## Algunos consejos prácticos para mejorar la comunicación con los adolescentes y jóvenes dentro del hogar:

Es probable que los adolescentes y jóvenes adultos hayan escuchado hablar mucho sobre el COVID-19 y su potencial peligro. Son lo suficientemente mayores para entender cómo se propaga, las medidas preventivas y los riesgos futuros. **Tengan conversaciones abiertas sobre lo que saben, lo que les preocupa y cómo se sienten y cómo la enfermedad puede impactar sus vidas.**

Los adolescentes y jóvenes adultos pueden ayudarle a comprar suministros, jugar con hermanos menores, preparar comidas y realizar otras tareas en el hogar. Incluirlos en el esfuerzo de proteger a la familia les ayuda a sentirse valorados, y este

empoderamiento ayuda a disminuir la ansiedad.

Cuando inicie una conversación con su hijo o hija y contestan mal, o dicen disparates, es fácil irritarse y perder la paciencia. En estos casos lo mejor es respirar profundo. Intente que la comunicación con ellos no sea amenazante. La amenaza de castigos generará el efecto contrario al que buscas.

Trate de comer con ellos, la mesa familiar siempre es un momento propicio para el diálogo.

Trate de que comprendan que esta situación extrema es temporal, y que sus vidas no han cambiado para siempre.

Trate de mantener una rutina diaria, con determinadas horas de estudio y también horas con otro tipo de actividades recreativas. Deje espacio para el ocio, en estos días es más necesario que nunca.

Si su área lo permite, salga con ellos a caminar, hacer deporte. La actividad física es un mecanismo importante liberador de estrés y ansiedad.

Reducir la exposición a información falsa o alarmista. Haga énfasis con sus hijos de solo remitirse a la información verificada de fuentes oficiales. También es importante controlar su acceso a noticias, videos e imágenes sensacionalistas que puedan afectarles negativamente.

## Manejo de Conflictos en el hogar

En medio de la situación actual de pandemia, resulta normal que las familias con niños y adolescentes enfrenten situaciones de conflicto generados por los niveles de estrés y ansiedad acumulados. Algunos de los factores que pueden generar irritabilidad entre adolescentes y jóvenes son: El hacinamiento, la imposibilidad de socializar y compartir con sus amigos y compañeros, la imposibilidad de realizar una mayor cantidad de actividades físicas, etc.

En lugar de evitar estos conflictos, resulta más saludable y productivo saber que van a ocurrir, y, sobre todo, saber cómo manejarlos de una manera más eficiente y emocionalmente inteligente. Algunos consejos a tomar en cuenta a la hora de enfrentar conflictos en el hogar:



- 1. Manejar las emociones propias.** Es fácil perder el control ante una situación de conflicto. Sin embargo, debemos recordar que los padres somos referentes emocionales y conductuales, y que nuestra forma de manejar conflictos interpersonales es la forma que ellos aprenderán. En este sentido, siempre será aconsejable tomarse el tiempo de pensar antes de actuar/hablar. Nunca “reaccionar”. Si no siente que puede controlar sus emociones en el momento de abordar un conflicto, tómese una pausa y espere hasta que la emoción haya pasado. Estar en control de sus emociones al abordar un conflicto manda un mensaje claro de liderazgo y confianza que los adolescentes y jóvenes necesitan ver y tener.
- 2. Practicar la empatía.** Para abordar conflictos con adolescentes y jóvenes, es importantísimo tomar en cuenta su visión del problema o conflicto. Para esto, es importante la escucha activa y sincera, de modo que no solo tengan la oportunidad de expresarse, sino que sepan que sus opiniones son tomadas en cuenta al momento de buscar una solución.
- 3. Enfocarse en el problema/situación.** Resulta fácil personalizar los problemas o conflictos, sin embargo, debemos siempre mantener el enfoque en la situación generadora del conflicto si realmente queremos solucionarlo. No se trata de hacer que el otro se sienta mal, sino de que juntos busquemos alternativas para solucionar el problema.
- 4. Negociar, buscar soluciones juntos.** Es importante llegar a soluciones en las que todos estemos satisfechos. Para esto, es necesario “negociar”, sabiendo que a veces tendremos que ceder en algo para conseguir acuerdos que sean de mutua satisfacción.

## Recursos Importantes a nuestra disposición en tiempos de Pandemia

Las situaciones emocionales generadas por esta pandemia y el confinamiento pueden tornarse abrumadoras y salirse de control. Es importante saber que contamos con recursos, los cuales están a nuestra disposición en caso de necesitarlos. Entre ellos están:

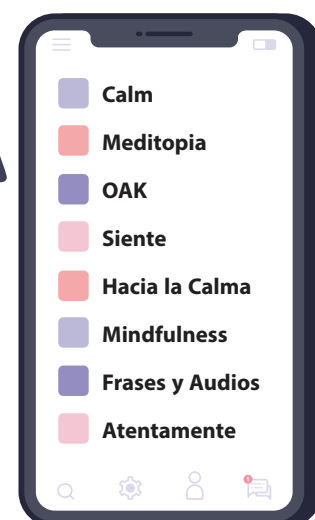
### Líneas Telefónicas de Asistencia

LINEA	NUMERO	OBJETIVO
<b>Sistema Nacional de Atención a Emergencias y Seguridad</b>	9-1-1	Atención en materia de seguridad y servicio público a todo ciudadano residente y visitante en la República Dominicana

<b>Línea de Asistencia Psicológica y Apoyo emocional Covid19</b>	*321 (Lun-Vie de 8-5)	Línea cuya finalidad es ofrecer a los ciudadanos (mayores de 18 años) apoyo psicológico y emocional
<b>Línea Mujer</b>	*212	Reducir los casos de violencia y feminicidios a través de la atención telefónica eficaz y oportuna
<b>Ministerio de Salud Pública</b>	809-541-3121	Garantizar el acceso equitativo a servicios integrales de salud
<b>Línea de Atención COVID-19 del Consejo Nacional de Drogas</b>	829-520-6580	Consultas vía telefónica para situaciones relacionadas con el consumo de alcohol y drogas generados por el confinamiento y/o la pandemia

### Aplicaciones Móviles de Meditación y Ayuda Emocional (Gratis)

Una de las grandes ventajas de la modernidad es la gran cantidad de herramientas para el manejo emocional que tenemos disponible en nuestros dispositivos móviles inteligentes. Muchas aplicaciones gratuitas ofrecen ejercicios y prácticas de relajación/meditación que pueden ayudarnos mucho. A continuación mencionamos algunas de las más populares:



Son tiempos difíciles y ciertamente tomará del esfuerzo, la creatividad y la capacidad de resiliencia de todos, para poder salir adelante y lograr superar los desafíos que se nos presentan. Esperamos que las recomendaciones que compartimos con ustedes en este folleto sean útiles en el manejo del proceso de readecuación emocional de sus hijos/as, sabiendo que cada familia es distinta y las realidades son diversas, pero partiendo de la certeza de que cada una sabrá adaptarlo a sus necesidades únicas y particulares. Este es un momento para ampliar la comunicación y la colaboración entre escuelas, padres y comunidades.



# MANUAL DE PADRES VUELTA A CLASES



GOBIERNO DE LA  
REPÚBLICA DOMINICANA

EDUCACIÓN

