

Adaptaciones en el aula para la ansiedad

Revise estas adaptaciones para la ansiedad que se utilizan comúnmente en el aula. Pueden ayudar a los niños en la escuela y también en la casa.

Proporcionar soporte emocional	<ul style="list-style-type: none">• Animar al estudiante a utilizar técnicas para reducir la ansiedad, incluidos objetos que lo calmen.• Constatar con frecuencia cuál es la "situación emocional".• Establecer descansos para "llamar a casa", si es necesario.• Permitir que el estudiante hable con un miembro del personal que tenga experiencia en salud mental, si es necesario.
Configuración del aula, horarios y rutinas	<ul style="list-style-type: none">• Establecer y/o escribir claramente las expectativas y consecuencias.• Permitir que el estudiante se siente donde le sea más cómodo, ya sea cerca del maestro o de un amigo.• Dejar que el estudiante se siente cerca de una salida durante las asambleas.• Consentir que el estudiante se "tome un descanso" cuando lo necesite.• Asignar al estudiante un compañero para la hora del almuerzo, el recreo y/o en los pasillos.• Permitir que los estudiantes se agrupen a su antojo para las salidas de campo.• Crear un plan para ponerse al día después de una ausencia.• Notificar con antelación las transiciones, los cambios de rutina o si se va a sustituir a un maestro.• Ensayar las transiciones en un ambiente relajado.• Proporcionar una señal antes de hacerle una pregunta al estudiante y una señal para cuando el estudiante decida no responder.
Completar tareas y exámenes	<ul style="list-style-type: none">• Dividir las tareas en partes más pequeñas.• Dar indicaciones verbales y por escrito.• Eximir al estudiante de leer en voz alta o mostrar su trabajo frente a la clase. Dejar que el alumno presente sus proyectos al maestro.• Dar más tiempo para terminar los exámenes y/o un lugar separado para realizarlos.

	<ul style="list-style-type: none">• Permitir bancos de palabras, notas o tarjetas informativas en los exámenes.• Establecer límites de tiempo para las tareas o reducir la cantidad.• Que la puntuación de un trabajo no se vea afectada si el estudiante no completa el trabajo en el tiempo establecido.• Ofrecer notas de la lección para que el estudiante pueda revisarlas con antelación.• Avisar la fecha de los exámenes (que no haya “exámenes sorpresa”).
--	---