

Prepárate... ¡La fiebre de primavera está en camino!

por Summer Stanley

Los síntomas: Rebotar fuera de las paredes, dificultad para concentrarse, ataques de risa. **El diagnóstico:** ¡Fiebre de primavera!

Podemos bromear al respecto, pero la investigación muestra que la fiebre de primavera es un fenómeno legítimo. Como los días se hace más largo y el clima se calienta, a menudo experimentamos mayores niveles de energía y cambios en el comportamiento.

Como adultos, podemos decidir "limpiar" nuestra casa, sacando el polvo y el pelo de las mascotas de las esquinas que no han visto la luz del sol en meses. Podemos pasar más tiempo al aire libre y hacer más actividad física. Nosotros incluso podría empezar a plantar un jardín.

Del mismo modo, los niños a menudo tienen energía adicional que les cuesta contener. Esto puede conducir a hiperactividad, romper las reglas, evitar la tarea y las tareas, y la dificultad para concentrarse.



Entonces, ¿cómo podemos mantener a los estudiantes en el camino durante los últimos meses del año escolar?



- Haga que las reglas de su salón de clases sean claras y fáciles de ver.
- Dar instrucciones claras y concisas.
- Evite las luchas de poder y las amenazas vacías.



- Crear lecciones atractivas.
- Divida las lecciones largas en segmentos más cortos.
- Concéntrese más en las lecciones interactivas en lugar de conferencias.
- Publicar metas de aprendizaje claras.



- Ofrecer música y video "rompecabezas cerebrales."
- Considere la posibilidad de enseñar al aire libre cuando el clima es agradable.
- Cubrir el trabajo más duro cerca del comienzo del semestre y planificar actividades creativas cerca del final.



- Use el aire libre en su plan de estudios.
- Terminar el año con un proyecto divertido.

¡Los educadores también pueden sufrir fiebre de primavera! Cuidate mejor comiendo más sano, haciendo ejercicio, y planifica actividades divertidas de fin de semana para que tenga algo que esperar durante esos largos días en el aula.

Recursos:

- "Do Your Kids Have Spring Fever?" accessed Dec. 31, 2019, from <https://therapychanges.com/blog/2017/05/kids-spring-fever/>
- "14 Ways to Manage Spring Fever in Your Classroom," accessed Dec. 31, 2019, from <https://mydesignedly.com/14-ways-to-manage-spring-fever-in-your-classroom/>
- "Spring Fever! 6 Ways to Settle Kids Down," accessed Dec. 31, 2019, from <https://www.education.com/magazine/article/spring-fever/>
- "Spring Fever: Teachers, Take Care of Yourselves," accessed Dec. 31, 2019, from <https://theeducatorsroom.com/spring-fever-teachers-take-care-of-yourself/>
- "Try This - Curing Spring Fever," accessed Dec. 31, 2019, from <http://www.nea.org/springfever>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com