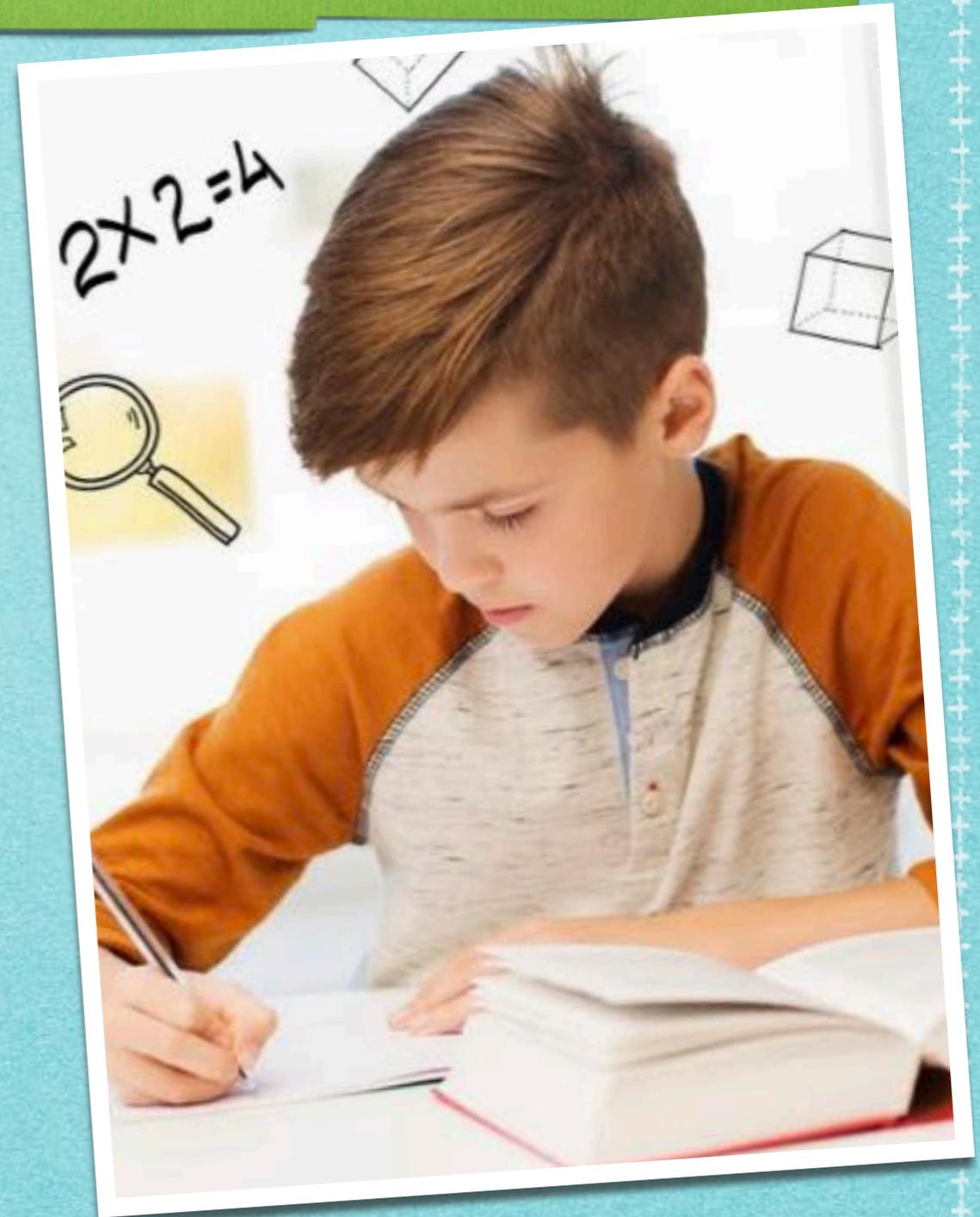


# CÓMO MOTIVAR A NUESTROS HIJOS/AS A ESTUDIAR DURANTE LA CUARENTENA

*Equipo de Orientación Educativa de Níjar.*

## ESTRATEGIAS QUE NOS PUEDEN AYUDAR A MOTIVAR A ESTUDIAR DURANTE LA CUARENTENA.

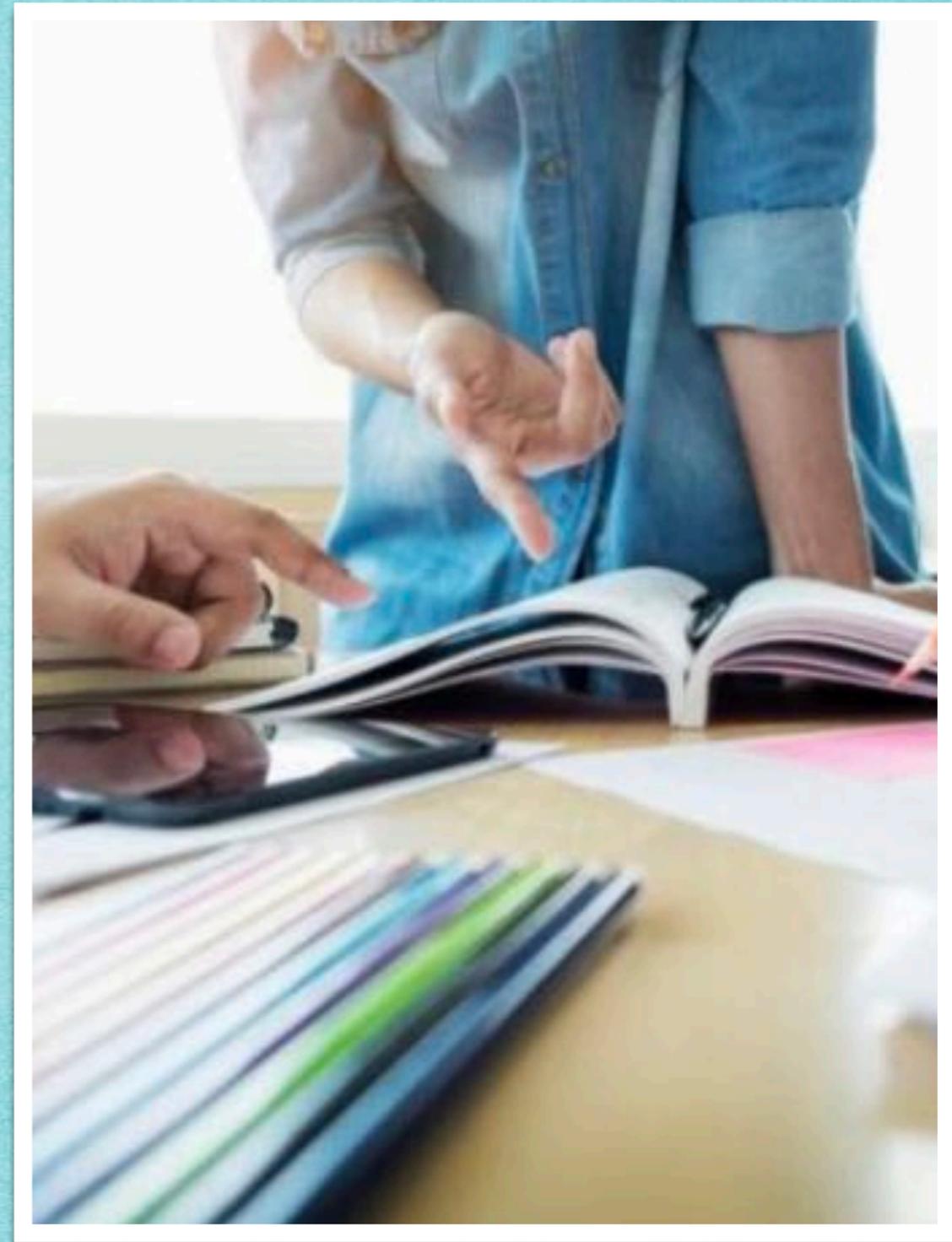
- ▶ Se puede **combinar tiempo de trabajo y descanso** que incluya actividades lúdicas en familia.
- ▶ **Descubrir que el aprendizaje no solo reside en los libros** y en realizar tareas escolares de manera mecánica, sino que existen otras opciones, como talleres de lectura, pintar o actividades grupales físicas virtuales, como yoga o pilates.
- ▶ **Rebajar la presión que imponemos a los niños a la hora de cumplir con todos los deberes que mandan los profesores**, así como la necesidad de seguir el plan de trabajo diario por materias. Las circunstancias y el contexto en el que se lleva a cabo el aprendizaje en casa y en el colegio son diferentes. Los requisitos pueden ser distintos y las tareas más dinámicas.



- ▶ **Crear un ambiente agradable para estudiar en casa;** bien ventilado y sin ruido. Evitar el uso excesivo de aparatos como el móvil o la *tablet*. El mal uso de las nuevas tecnologías no favorece el aprendizaje y puede producir un estado interior de agitación y excitación que perjudica nuestra capacidad de atención y memoria a largo plazo.
- ▶ **Tener unas rutinas adecuadas con respecto a los horarios de sueño.** Para mantener el bienestar mental, conviene practicar con los niños un tiempo para hacer alguna meditación breve y sencilla o ejercicios de relajación.
- ▶ **Establecer una comunicación positiva, de confianza y ayuda entre profesores, padres y alumnos** para ofrecer recursos que creen una dinámica basada, no tanto en el resultado, como puede ocurrir en el colegio con las evaluaciones, si no en el proceso y el interés por aprender cosas nuevas. Es una buena oportunidad, para desarrollar capacidades y actitudes como la empatía, la autoestima, el diálogo y la superación de situaciones adversas

## ¿Y SI NOS DICE QUE NO QUIERE ESTUDIAR?

- ▶ Se deben **evitar los dramatismos**. No perder la calma.
- ▶ “Insistir machaconamente a los hijos suele ser contraproducente porque se acostumbran a oír, que no a escuchar el soniquete paterno, lo cual acaba convirtiéndose en un juego para conseguir su atención”.
- ▶ Se debe evitar entrar en estas discusiones (mantenemos la atención sobre el niño/a). Es mucha más eficaz **pactar las consecuencias de no cumplir con su responsabilidad** habiendo un coste negativo previamente pactado con el niño/a. Muy importante: “Como la coherencia es fundamental en educación, estos deberán cumplir la advertencia en cualquier caso”.



# ¿Qué oportunidades podemos obtener de esta situación?

- ▶ **Explorar el lado creativo de los niños/as:** Aprovechar para dibujar, hacer manualidades, cantar, bailar, jugar con la voz, inventar historias e ilustrarlas.
- ▶ **Compartir juegos de mesa en familia** que sirven a los niños para aprender a divertirse con normas, a jugar, perder y colaborar en equipo.
- ▶ **Los niños/as pueden descubrir cómo funcionan las cosas en casa cuando ellos están en el cole y hacerles partícipes de las tareas habituales,** como hacer las camas, regar las plantas o ayudar a cocinar. Es una buena oportunidad de que valoren el trabajo que se hace entre bastidores todos los días cuando ellos se ocupan de sus actividades escolares.
- ▶ **Aprender a teletrabajar:** Los niños pueden aprender de los padres que trabajan desde casa la autodisciplina, cómo organizar los horarios o comunicarse de forma virtual con los compañeros para sacar las tareas adelante. De hecho, se trata de un modelo que ellos también han descubierto con la cuarentena a la hora de realizar sus trabajos escolares.

**Organizar el espacio y el tiempo de convivencia en casa:** Es un buen momento para aprender sobre el terreno a planificar y separar el tiempo de ocio y de trabajo, así como para delimitar espacios y respetar las zonas de intimidad en casa. De esta forma, se evita la saturación y los conflictos en la convivencia.

**Aprender a estar consigo mismos,** a disfrutar de sus aficiones o tareas y a descubrir la propia soledad como un espacio que también puede ser agradable y nutritivo.

**Enseñar a parar y estar:** Dejar de hacer, que es nuestra dinámica habitual para dar espacio a una charla banal o trascendental; al silencio o al aburrimiento. Dejar pasar las horas, desde la presencia y disponibilidad con nuestros hijos, al tiempo que estamos inactivos; sin tener que liderar o dirigir nada.

FUENTE: EL PAIS; Ministerio de Educación y Formación profesional; “Aprendizaje autoregulado, motivación y rendimiento académico. Leberarit.

