



# MOTIVACIÓN ESCOLAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

# INTRODUCCIÓN

- Los padres siempre han ayudado a sus hijos a hacer los deberes y se han asegurado de que cumplan con sus responsabilidades como las tareas, pero el tiempo prolongado y a menudo no estructurado que las familias pasan juntas durante la crisis actual ha creado nuevos retos.
- Establecer una estructura (consensuada) es importante para mantener la consistencia y el sentido de control tanto para los padres como para los hijos.



**¿Qué deben hacer los padres para que sus hijos sigan un horario y cumplan con sus responsabilidades sin regañar y evitando las explosiones y berrinches?**



# 1- Involucrar a los niños en el establecimiento de los horarios



Cuando los niños **participan en la creación de sus horarios**, es más probable que los acepten y los sigan.

Para involucrar a los niños, los padres pueden organizar una **reunión familiar**, donde pueden **discutir el horario y pedir a los niños su opinión** sobre las decisiones como y a qué hora deberán hacer sus quehaceres.



*Cuando los padres escuchan las ideas de sus hijos, les ayuda a ser dueños de su comportamiento y a estar más involucrados en lo que hacen.*



## 2- Permitir a los niños alguna opción



- Hay que hacer las tareas escolares y completar los quehaceres, pero tener alguna opción sobre **cómo y cuando** se realizan, puede ayudar a los niños a sentirse menos **presionados y evitar que baje su motivación.**
- Los padres pueden presentar algunas tareas en la casa, y los niños pueden **elegir la que prefieran.**
- Los padres también pueden dar a los niños la posibilidad de **elegir qué actividad divertida** les gustaría hacer, luego de haber cumplido con sus quehaceres escolares o domésticos.



# 3- Escuchar con empatía



- Los niños estarán más abiertos a escuchar lo que necesitan hacer si sienten que **sus ideas y emociones son comprendidas**.
- **Ejemplo:** “Los padres pueden hacer saber a los niños que entienden, por ejemplo, que no es divertido estar en la casa y que extrañan estar con sus amigos”.
- **Ejemplo;** “Sé que parece que vestirse es una tontería porque estamos en la casa. Pero vestirse es parte de la rutina que todos hemos decidido”.

**Aunque los padres en muchas ocasiones no estén de acuerdo con la perspectiva de sus hijos, pero aún así demuestran que los entienden, la cooperación se intensifica, al igual que la relación entre padres e hijos.**



# 4- Proporcionar razones para las reglas



- Cuando los padres dan razones por las que piden algo, los niños pueden **comprender mejor la importancia de actuar de una manera determinada.**
- Las razones serán **más efectivas cuando sean significativas** para los niños en términos de sus propios objetivos.
- **Ejemplo:** “un padre puede decir que dividir las tareas familiares ayudará a que todos tengan más tiempo para actividades divertidas”.
- **Ejemplo:** “Mientras mas pronto termines tus quehaceres escolares mas tiempo tendrás para realizar actividades divertidas”.



# 5- Resolver juntos los problemas



- Cuando las cosas no funcionan, los padres pueden intentar **resolver los problemas conjuntamente** con sus hijos, lo que significa emplear **la empatía**, identificar el **problema y encontrar formas de resolverlo**.
- **Ejemplo:** un padre puede decir: “¿Sabes que te he estado retando para que realices tus tareas? Probablemente sea molesto escuchar eso a primera hora de la mañana.
- El problema es que aunque decidimos tu horario para realizar tus tareas a esa hora, también podemos ajustarlo y elegir otro horario para hacerla, te parece? quizás cuando estés con mejor animo y disposición, que piensas tú?
- ¿Cuáles son sus ideas?” .....escuchamos atentamente al niñ@ y luego seguimos planteando ideas y tomando las de el..
- **Ejemplo:** “Recuerdas que vimos en televisión las experiencias de otros niños que, tal vez, buscar un horario mas flexible en la ejecución de tareas te ayudaría a motivarte a realizarlas, ¿te parece si hacemos eso?





Estas estrategias requieren **tiempo y paciencia**, algo que es difícil de conseguir en momentos de estrés.

Los estudios demuestran, que es más probable que los padres griten y exijan cuando el tiempo es limitado, cuando están estresados o se sienten preocupados por el desempeño de sus hijos.

**Por eso es importante que los padres logren relajarse y encuentren tiempo para su propio autocuidado....**

**“Si nosotros estamos bien, nuestros hijos estarán bien...”**

