

# Métodos útiles de motivación

“¿Has terminado el trabajo sobre el libro?”  
“¿Has colocado ya tu ropa limpia?” ¿Le parece que tiene que regañar constantemente a su hijo para que haga sus deberes?

En lugar de regañar, ponga en práctica las sugerencias y estrategias que ofrecemos en este informe especial. ¡Estimulará el entusiasmo de su hijo por lo que tiene que hacer en la escuela y en casa!



## Alabe

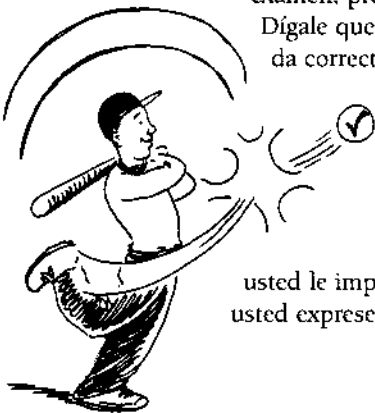
Nunca minusvalore el poder de un “¡Buen trabajo!” Los niños desean sentir aprobación: hasta los más despegados estudiantes de la escuela media. Una respuesta positiva como un abrazo o una sonrisa puede ser un gran incentivo. Tanto si se trata de lavar un montón de platos como de aprobar una prueba de matemáticas, una palabra de ánimo hará ver a su hijo que usted se da cuenta de su esfuerzo. La confianza en sí mismo aumentará y le apetecerá seguir esforzándose.

**Estrategia:** Ponga una nota de agradecimiento sobre la almohada de su hijo cuando limpie su cuarto sin que usted se lo pida. Deje que lo oiga presumiendo de él ante un amigo por haber sacado buenas notas.

## Cree emociones

Cuando su hija estudiante de la escuela media necesite motivación para una tarea específica, encuentre la forma de hacérsela más placentera. Por ejemplo, si usted consigue que el repaso para un examen sea divertido, no sólo la ayudará a estudiar sino que además le enseñará que aprender no tiene por qué ser aburrido.

**Estrategia:** La próxima vez que su hija se prepare para un examen, pregúntele los temas al aire libre. Dígale que por cada pregunta que responda correctamente podrá hacer un saque de falta, lanzar un pase o pararse de manos.



## Muestre interés

Que su hijo estudiante de la escuela media vea que a usted le importa lo que hace. Cuando usted exprese curiosidad por el nuevo juego

de computadora que está jugando con sus amigos o cuando vaya con regularidad a las reuniones de padres y maestros, su hijo se dará cuenta de su interés.

**Estrategia:** Haga preguntas a su hijo relativas a su día. *Ejemplos:* “¿Qué tal la excursión?” “¿En qué ha acabado el partido?” Asista siempre que pueda a las actividades extra curriculares y a las funciones de la escuela, por ejemplo a recitales de música y a las noches de padres.

## Recompense

Recompensas sencillas, como algún privilegio extra, pueden ser poderosos motivadores. Pero hay que usar las recompensas con moderación. Demasiado regateo puede limitar la motivación natural de su hija trasladando su atención al premio que desea conseguir.

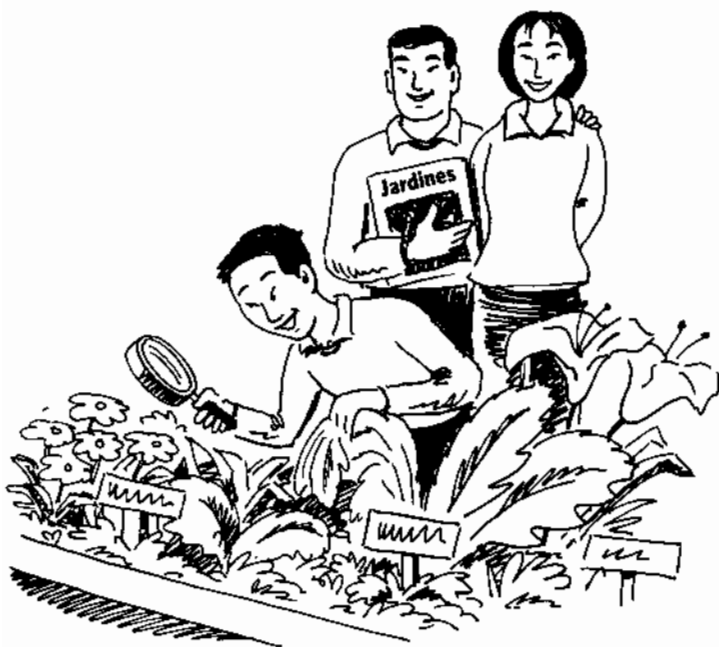
**Estrategia:** Permita que su hija alquile una película especial o extienda su uso del teléfono cuando termine sus deberes a tiempo o acabe todas sus tareas en casa sin quejarse.



## Utilice las consecuencias

Los expertos están de acuerdo en que castigar a los niños cuando no hacen lo que deben no siempre logra resultados mejores. Sin embargo, relacionar las consecuencias con el comportamiento puede dar una razón a su hijo para terminar su trabajo de paso que le proporciona mayor control sobre su vida.

**Estrategia:** Intente establecer una conexión entre lo que su hijo necesita hacer y un resultado. *Ejemplo:* “Puedes ir a casa de tu amigo si trabajas en el jardín media hora”. De esta forma será una acción por su parte, y no usted, lo que le permita hacer lo que quiere.



## Estimule la resolución de problemas

Cuando su hija se encuentre con un problema evite resolverlo. Déle, en cambio, pistas que le permitan descubrir la respuesta. Cuanto más haga sola, más confianza adquirirá con su trabajo y más se esforzará. Y aprenderá a resolver futuros problemas.

**Estrategia:** Si su hija le pide ayuda con los deberes, dígame que convierta el problema en una pregunta. *Ejemplo:* Si le pregunta cómo convertir las fracciones en decimales, sugiérale que se pregunte: "¿En qué sitio del libro de texto estudié las fracciones?"

## Controle el estrés

Tal vez no se dé cuenta, pero el estrés puede limitar la energía de su hijo. Sentir que no puede conseguir todo puede llevar a su hijo a no intentar hacer lo más mínimo. Ayúdalo a simplificar su horario para que recupere la motivación que necesita para concentrarse en lo que es más importante: escuela, familia y amigos, ejercicio y relajación.

**Estrategia:** Si su hijo estudiante de la escuela media parece abrumado, haga algún cambio en su horario. Recorte las actividades extra escolares como los clubes y los deportes y limite posibles pérdidas de tiempo como ver TV o navegar por la Web.



## Establezca expectativas

Es importante que los padres creen un estándar alto para sus hijos en casa y en la escuela. Los estudiantes cuyos padres se esperan que vayan bien en la escuela tienen mayores probabilidades de triunfar en el estudio. Anime a su hija a esforzarse al máximo en todo lo que haga. Explíquele que algunas cosas le costarán más que otras pero que no tiene excusa alguna para no intentarlo.

**Estrategia:** Enseñe a su hija a ser responsable en casa asignándole tareas y estableciendo directrices claras de comportamiento. Si el estudio se le hace cuesta arriba, ofrézcale clases particulares o cualquier otra ayuda para mejorar sus habilidades y reforzar la confianza en sí misma.



## Ofrezca opciones

A los niños, como a los adultos, los motivan sus propios intereses. Permitir que su hijo tome decisiones le hará sentirse en control y lo motivará para acometer su trabajo.

**Estrategia:** Dé muchas oportunidades a su hijo para que participe en las decisiones diarias. Por ejemplo, pregúntele dónde quiere ir de viaje el fin de semana o qué película alquilar para que la vea la familia. Deje que decida si gasta su asignación en un nuevo CD o en el siguiente libro de su colección favorita.

## Acepte los errores

Algunos niños temen hacer cosas nuevas porque creen que si se equivocan habrán fallado. Cuando su hija se equivoque, dígame que usted cree en ella, y déle la oportunidad de intentarlo de nuevo. Tratar las equivocaciones como oportunidades en vez de como fallos demuestra que usted valora el esfuerzo además del resultado.

**Estrategia:** Cuando su hija cometa un error, ayúdela a explorar lo que se torció. *Ejemplos:* Si saca una mala nota pregúntele: "¿Entendiste las instrucciones de la maestra?" y "¿Te acordaste de traer a casa los folios de repaso?" Si se le olvida una reunión importante dígame: "¿Escribiste la fecha en tu calendario?" Si averigua por qué ha cometido los errores, su hija tendrá más probabilidades de triunfar en el futuro.