



COLEGIO ESPAÑOL DE GUATEMALA
**PRINCIPE DE
ASTURIAS**

Departamento
de Orientación

BOLETÍN INFORMATIVO

Para Padres

Año 12. Número 1
MARZO 2, 024



10 trucos eficaces para motivar a los niños a estudiar

En la actualidad, motivar a un niño a estudiar se ha convertido en un verdadero desafío tanto para padres como para docentes. La falta de interés y concentración en el aprendizaje afecta a muchos niños y jóvenes, y según un estudio reciente del prestigioso portal Becas Edu, más del 30% de los estudiantes experimentan **desmotivación** en algún momento de su vida académica. El reconocido psicólogo y pedagogo infantil, Piaget, dijo una vez: *“El objetivo principal de la educación debe ser crear hombres y mujeres capaces de hacer cosas nuevas, no simplemente repetir lo que otras generaciones han hecho”*.

Un niño motivado tendrá una mayor predisposición al aprendizaje, lo que le permitirá enfrentar de manera más efectiva los retos y desafíos de la educación.

Por ello, es fundamental abordar esta problemática y encontrar estrategias efectivas para mejorar la motivación de los niños en el estudio.

- 1 Establecer metas y objetivos claros:** Ayudar a los niños a establecer metas claras y alcanzables puede aumentar su motivación y compromiso en el estudio, dividiéndolas en pequeños pasos y ayudándoles a monitorear su progreso.
- 2 Crear un ambiente adecuado de estudio:** Un espacio de estudio organizado y libre de distracciones es esencial para mejorar la concentración y motivación de los niños. Mantener el área de estudio limpia, ordenada y con una iluminación adecuada. Eliminar distracciones como dispositivos electrónicos no relacionados con el estudio.

3 **Fomentar el interés y la curiosidad:** Estimular la creatividad, el amor por el aprendizaje y despertar el interés por aprender, compartiendo con ellos temas y actividades que despierten su curiosidad (documentales, visitas a museos o experimentos científicos).

4 **Utilizar juegos educativos y actividades lúdicas:** Juegos de mesa educativos, aplicaciones interactivas o actividades manuales relacionadas con los temas de estudio pueden ser de gran ayuda para reforzar el aprendizaje de los niños de manera divertida.

5 **Establecer rutinas de estudio y horarios efectivos:** Ayudar a los niños a gestionar su tiempo adaptándolo a sus necesidades y preferencias, incluyendo descansos y momentos de ocio.

6 **Apoyo emocional y acompañamiento en el proceso de estudio:** Escuchar sus preocupaciones, validar sus emociones y ofrecer ayuda cuando sea necesario. Enseñar técnicas de relajación y manejo del estrés, y enfocarse en el esfuerzo y el progreso, en lugar de solo las calificaciones.

7 **Implementar técnicas de estudio en grupo:** Los padres y docentes pueden facilitar sesiones de estudio en grupo, promoviendo la interacción y el intercambio de ideas entre los niños, asegurando que el grupo sea inclusivo y respetuoso.

8 **Estimular la autoevaluación y el autoconocimiento:** Enseñar a los niños a reflexionar sobre sus avances y áreas de mejora, fomentando la autocrítica y la autorreflexión.

Ayudar a los niños a identificar sus fortalezas y debilidades, y a establecer estrategias de mejora, puede ser fundamental para mejorar su motivación y rendimiento académico.

9 **Utilizar recompensas y reconocimientos apropiados:** Reconocer y premiar el esfuerzo y el progreso académico de los niños es importante para mantener su motivación. Las recompensas pueden ser materiales o emocionales, como elogios, tiempo de ocio o pequeños obsequios. Las recompensas emocionales pueden ser más efectivas a largo plazo, ya que fomentan la motivación intrínseca y el amor por el aprendizaje.

10 **Involucrar a los niños en el proceso de aprendizaje:** Permitirles tomar decisiones y participar activamente en la planificación y evaluación de su estudio; solicitando sus opiniones, respetando sus decisiones y ayudándoles a desarrollar habilidades de autogestión y responsabilidad.

En conclusión, la motivación en los niños es un aspecto fundamental para su éxito académico y desarrollo personal. Es nuestra responsabilidad abordar los factores que pueden afectar la motivación de los niños y aplicar estrategias efectivas para mantener su interés y compromiso en el aprendizaje y lograr un aprendizaje significativo.

El educador John Dewey dijo una vez: *«La educación no es la preparación para la vida; la educación es la vida misma»*. Mantener a los niños motivados y comprometidos en su proceso educativo es, en última instancia, una inversión en su futuro y en la construcción de una sociedad más justa, inclusiva y próspera.

FUENTE: <https://educayaprende.com/trucos-motivar-ninos/>

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

(Primera conferencia del
Programa de Pedagogía para Padres
-febrero 2024)

El sueño de mala calidad puede afectar al desarrollo físico, emocional, cognitivo y social de los niños. Puede tener gran impacto sobre la salud, como trastornos del aprendizaje, fallo en el crecimiento y un mayor riesgo de accidentes.

Existen influencias genéticas y prenatales, pero sobre todo influyen el establecimiento de las rutinas diarias, el tipo de relación-apego y la actitud de los cuidadores frente al sueño.

¿Qué puedo hacer para crear un buen hábito de sueño?

- Respetar los horarios y rutinas (día y noche), que han de ser similares de un día a otro, incluidos fines de semana y razonables para el niño según su edad, época del año...
- Respetar las siestas (con horario razonable) en los niños pequeños (hasta los 4-5 años). Que sea corta, entre 20-30 minutos. Mejor a primera hora de la tarde.
- El ambiente para dormir debe ser tranquilo, silencioso, oscuro y con agradable temperatura.
- Evitar las bebidas de cola, chocolate, café, té. Las bebidas "energéticas", el tabaco, el alcohol u otras drogas, tienen efectos nocivos sobre el sueño y sobre la salud en general. ¡Deben evitarse!
- El uso de la televisión para conciliar el sueño o la exposición de más de dos horas al día a una pantalla, son factores que limitan el sueño
- Hay que hacer regularmente ejercicio físico. Pero mejor a primera hora del día y nunca en las horas antes de irse a la cama. No es recomendable la actividad física vigorosa previa a dormir.
- No potenciar la angustia o los miedos, hablando de «cocos, fantasmas, hombres del saco...»
- Evitar asociar sueño a castigo. El sueño tiene que ser una actividad placentera. Hay que transmitir tranquilidad y seguridad al niño.
- Hablar en familia sobre lo importante que es el sueño para estar bien.
- Hay que saber sobre los cambios en la adolescencia. Se retrasa el inicio del sueño, hay mayores necesidades de dormir y el uso de pantallas a esta edad repercute mucho en el sueño.
- Hay que evitar que el joven pueda compensar la falta de sueño acumulado durante la semana con un aumento de horas de sueño los fines de semana, más allá de lo razonable. Se puede dejar que duerma un par de horas más. Pero, si se levanta el sábado y el domingo a mediodía, hará difícil retomar la hora habitual de acostarse durante los días lectivos.
- **Los padres también deben dar ejemplo.**

El sueño, como toda conducta humana, puede mejorarse. Si los padres y cuidadores tienen unos buenos hábitos desde que el niño nace, se pueden prevenir muchos problemas de sueño.

Las familias deben saber lo importante que es que el niño tenga un sueño de calidad y cantidad adecuadas. De esta forma, tendrá mejor estado de salud.

FUENTE: (<http://www.familiaysalud.es>) Fecha de publicación: 19-01-2023

Autor: Ignacio Cruz Navarro. Pediatra.
Centro de Salud "Montequinto". Dos Hermanas (Sevilla). Grupo de Sueño. AEPap.



Esta historia es de Jill Thomas y apareció en el Star Tribune.

—Ven —dijo el lápiz al muchacho— y dibuja conmigo. Así que el chico cogió el lápiz y se dispuso a tocarlo con su cuaderno de dibujo. "Pero puedo mostrarte un dibujo de tres horas condensado en tres minutos", dijo el Smartphone.

Así que el niño vio el dibujo de un mapamundi, con océanos, mares y capitales, terminado en tres minutos.

"Ven", le dijo el pincel al niño, "y pinta un río conmigo". Así que el muchacho recogió el pincel, a punto de sumergirlo en la pintura de acuarela azul cielo. "Pero puedo mostrarles un río en la India, uno en Alaska y la cascada más grande del mundo", dijo el teléfono inteligente.

Así que el niño vio videos de los ríos Ganges y Aisek, y clips de las cataratas Victoria cayendo 5,600 pies en diques volcánicos.

"Ven", decían los libros, "y lee acerca de un león que lucha contra una bruja y el viaje de un barco al cielo". Así que el niño abrió uno, se acurrucó en el sofá y comenzó a leer. "Pero puedo darte la película", respondió el Smartphone, "y una banda sonora que te remueve el alma".

Así que el niño cerró el libro, se levantó del sofá, se sentó en el mostrador y vio el video.

"Venid", gritaron los árboles y los pájaros afuera. "Súbenos y escúchanos cantar". Cuando el niño salió, el teléfono inteligente llamó: "Pero conmigo puedes jugar un juego en el que escalas montañas mientras esquivas buitres devoradores de hombres". Así que el niño volvió a entrar para jugar el juego.

Con la cara pegada al Smartphone, el iPad que tenía a su lado sonó: un mensaje

de texto. El chico echó un vistazo al mensaje. Al volver a su juego, escuchó un ping: un correo electrónico en su bandeja de entrada. Lo leyó y regresó a su teléfono inteligente, donde un anuncio parpadeante de Snapchat oscureció a un buitre sediento de sangre.

Junto a su iPad, el lápiz permanecía inmóvil, y junto al ordenador, el pincel sin teñir.

Y al lado de su teléfono inteligente, "El león, la bruja y el armario" yacía con páginas sin arrugas, el rugido del león sofocado, la carcajada de la bruja silenciada y la puerta de la imaginación cerrada.

La infancia es demasiado corta. Retrase el smartphone con el compromiso de esperar hasta el 8° grado. Si necesita ponerse en contacto antes del 8° grado, consiga un teléfono básico. Tenemos algunos listados en nuestro sitio web y nuestro destacado de Instagram Story @waituntil8th.

No hay redes sociales hasta los 16+. Da un paso más con el reto 18 por 18 (no hay redes sociales hasta los 18 = 1.800 dólares).

¡Modele un buen comportamiento tecnológico para sus hijos!

Fomente la **creatividad**, la **exploración**, la **lectura**, las **aventuras** al **aire libre**, el **arte** y el **movimiento**.

¡Deje que los niños sean niños por más tiempo!

