



Comunica- t

Consejos prácticos para que, en circunstancias normales, podamos favorecer la motivación de nuestros hijos o de nuestros alumnos:

Cuando son bebés (0-2 años)

1. Estimula el apego seguro de tu hijo o hija desde que nace con caricias y con un entorno cálido y amoroso, donde sea posible alternar la tranquilidad de las rutinas de alimentación y descanso, con la comunicación emocional y la interacción estimulante.
2. Favorece la percepción a través de sus cinco sentidos y de su desarrollo psicomotriz (desarrollo de la mente a través del movimiento corporal).
3. Háblale mucho, como si fuese mayor aunque no te comprenda aún.

Primera infancia (3-5 años)

1. Cuando ya hable, dialoga con él y estimula su curiosidad útil con preguntas de opciones abiertas.
2. Favorece su deseo de conocer con una gran diversidad de experiencias asimilables a su medida, que “construyan” su modo de repensarlas y percibir una realidad rica y llena de posibilidades.
3. Si pretendemos motivarlo para que incorpore un conocimiento nuevo o para que aprenda una nueva capacidad, conecta ese centro de interés con una interacción divertida, emocionante o placentera.
4. Cuéntale cuentos y léele libros antes de dormir, con ilusión y ternura, mucho antes de que aprendan a leer, porque desarrollarás su atención, su imaginación y su interés por aprender.

Segunda infancia y preadolescencia (6-11 años)

1. En cualquier proceso de motivación para aprender en la Escuela Primaria ten presente los tres grandes deseos de cualquier persona y a cualquier edad: placer, reconocimiento y aumento de posibilidades.
2. Sé modelo de curiosidad útil, de motivación y de superación personal.
3. Dialoga con tu hijo o hija, tu alumno o alumna, y escúchalo para que se sienta comprendido y aprenda empatía.
4. Transmítele confianza y felicítalo siempre por su interés y por sus progresos a medida que avance en ellos.
5. Desdramatiza sus errores pero muéstrale la forma de aprender siempre de ellos.
6. Refuerza su voluntad, su persistencia y su constancia en la tarea.
7. Permítele un conocimiento positivo de sí mismo, la autoestima de logro, y una mayor autoconfianza en sus posibilidades.
8. Premia su motivación y sus avances en los estudios con reconocimiento y con privilegios merecidos.
9. No le des todo lo que te pida sin haber sido merecedor de ello, porque posiblemente no pondrá a prueba su capacidad para conseguirlo.
10. Colabora con el centro educativo de tus hijos, respeta a sus profesores y vincula los contenidos de sus asignaturas a la vida real.
11. Ayúdale a ordenar su espacio y su tiempo para el estudio, y favorece su ocio y el desarrollo de sus aficiones personales (deporte, naturaleza, arte, ciencia, tecnología, informática...).
12. Encuentra su “elemento”, aquello que más le guste y en lo que realmente destaque: puede ser su profesión del futuro.



Comunica- t

13. Fomenta un grupo de amigos para tu hijo o hija que complemente sus cualidades y en el que desarrollen una sociabilidad positiva.

Adolescencia (12-16 años):

1. Consolida los buenos hábitos de motivación conseguidos durante la infancia, actualiza con ellos las normas de convivencia en el hogar y acepta la negociación de los aspectos más relativos, favoreciendo su autonomía y su responsabilidad para cumplir las normas.
2. Favorece una educación activa y práctica, donde tu hijo o tu alumno, sea el protagonista y, después, enséñale a reflexionar o teorizar sobre lo aprendido.
3. Acorta el tiempo entre esfuerzo y recompensa: lograr avances concretos, le motivará a seguir aprendiendo.
4. Prioriza lo esencial en todo lo que pretendas que aprenda para poder relacionar lo secundario y lo terciario mediante mapas cognitivos y mentales.
5. Vincula y afianza los conocimientos adquiridos anteriormente con los nuevos aprendizajes, lo que reforzará su conexión didáctica y el buen almacenaje en su memoria.
6. Aumenta la participación de tu hijo en las conversaciones familiares importantes, compartiendo preocupaciones, problemas y posibles soluciones en las que se involucre.
7. Trátalo como el adulto responsable que esperamos que sea y no lo etiquetes negativamente, sino destaca sus logros y concreta sus comportamientos a mejorar.
8. Anímalo a imaginar, crear y emprender pequeños proyectos personales
9. Favorece su pensamiento crítico para informarse con objetividad y pensar con razonamientos lógicos, ponderados y serenos.
10. Acepta sus sentimientos y comprende sus emociones en la etapa adolescente donde se producen tantos cambios cerebrales como hormonales.
11. Estimula una alimentación variada y equilibrada de tu hijo, porque –entre otros beneficios– se ha demostrado la correlación entre alimentos concretos y los aminoácidos que favorecen las conexiones de los neurotransmisores que empujan a la acción o motivación.
12. Estimula el ejercicio físico, el deporte personal y de equipo, porque la resistencia al esfuerzo, la superación y el éxito en estos ámbitos favorece la motivación general.
13. Hazlo consciente de sus compromisos con la familia, con los estudios y el esfuerzo que requiere aprender para lograr cualquier meta en la vida.
14. Reconoce siempre sus progresos, su valía personal y muéstrale tu amor y tu confianza en él o ella.
15. Edúcalo en valores prosociales y éticos, evita los prejuicios y cualquier forma de falta de respeto a los demás e implícalo en un proyecto solidario o social para afianzar su conciencia de pertenencia a una comunidad global.