

## ARTÍCULO: ¿CÓMO MOTIVAR A LOS HIJOS PARA QUE ESTUDIEN DURANTE LA CUARENTENA?

Los días de confinamiento pueden resultar una oportunidad para que los estudiantes se reinventen y descubran nuevas formas de aprender y acceder al conocimiento

*“El ser humano tiene un potencial de adaptación inagotable, y los niños, más concretamente, nos sorprenden con su capacidad de esfuerzo y superación cada día. La clave reside en saber ver las oportunidades de crecimiento y las herramientas de las que disponemos para ayudar a nuestros hijos a realizarse diariamente, aún en estas circunstancias, a priori, adversas”, comenta Zaida Moreno Ramos, neuropsicóloga clínica y psicóloga.*



Recomendaciones para que niños y jóvenes estudien desde casa durante la cuarentena, como:

1. **Seguir una rutina diaria, relativamente estructurada, pero también flexible.**
2. **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.
3. **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.
4. **Crear un ambiente agradable para estudiar en casa**; bien ventilado y sin ruido. 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.
5. **Tener unas rutinas adecuadas con respecto a los horarios de sueño.**
6. **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 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.