

Cómo motivar a sus hijos para hacer la tarea

Guía para padres



PACT  **PLUS**

PROMOTING ADOLESCENTS' COMPREHENSION OF TEXT

Utilice la siguiente cita para este documento

Swanson, E., Kurz, L. A., & Wexler, J. (2018). *Motivating children to do their homework: Parent's guide*. Austin, TX: The Meadows Center for Preventing Educational Risk.

Este trabajo fue apoyado por el Departamento de Educación de los Estados Unidos de América bajo la subvención H326M150016 para The University of Texas at Austin y la University of Maryland. Las opiniones expresadas pertenecen a los autores y no representan las opiniones del Departamento de Educación de los Estados Unidos de América.



© 2018 The University of Texas at Austin/The Meadows Center for Preventing Educational Risk

Este trabajo tiene Derechos Autorizados por Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Para ver una copia de esta licencia, visite

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

Para preguntar si se puede utilizar este producto en formas diferentes a las establecidas por esta licencia, contacte a licensing@meadowscenter.org

Cómo Motivar a sus Hijos para Hacer la Tarea

Su hijo* llega a casa después de un largo día en la escuela y usted le pregunta: “¿Tienes tarea?” ¿Qué es lo que pasa después? ¿Se queja su hijo y dice algo como “Sí, ¡pero no quiero hacerla!”, o “Sí, pero es demasiado difícil?” ¿Y qué es lo que pasa después? Si usted es como muchos padres, pronto se encontrará en una discusión que puede terminar con su hijo haciendo la tarea, pero también terminará con los dos enojados en ese momento.

¿Se ha preguntado si existe una mejor manera de lograr que su hijo haga la tarea? El propósito de esta guía es mostrarle cómo puede usted motivar a sus hijos a hacer su tarea de una manera pacífica y positiva.

Los estudios de investigación nos presentan información importante sobre cómo modificar el comportamiento y cómo motivar a los niños a completar la tarea. Aquí hay un resumen de esa información:

- Cuando los niños están motivados para aprender, ellos se desempeñan mejor en la escuela (Logan, Medford, & Hughes, 2011; Taboada, Tonks, Wigfield, & Guthrie, 2009; Wigfield & Guthrie, 1997).
Le enseñaremos cómo motivar a su hija para aprender cuando esté en la casa.
- Cuando los padres les comunican a sus hijos su deseo de que les vaya bien en la escuela, los estudiantes están más motivados para desempeñarse mejor en la escuela (Fan, Williams, & Wolters, 2012).
Le enseñaremos qué es lo que usted puede decir para alentar a sus hijos cuando ellos estén completando su tarea.
- Si los niños creen que ellos pueden completar una tarea o un trabajo escolar, ellos tienen más posibilidades de tener éxito. (Bandura, 1997; Pintrich, 2003).
Le enseñaremos cómo presentar, utilizar y luego disminuir el uso de un sistema de recompensas o premios para enseñarle a sus hijos que ellos pueden completar las tareas. Sus hijos entenderán que ellos pueden realizar estas tareas y lo lograrán.

Esta guía le mostrará, paso a paso, cómo implementar un sistema efectivo para apoyar a sus hijos cuando estos tenga que realizar tareas en su casa a través de la motivación, el aliento y las recompensas o premios. Primero, le mostraremos cómo crear un sistema de recompensas o premios para apoyar a los estudiantes para que terminen la tarea. Después, le mostraremos cómo utilizar este sistema de recompensas o premios y qué decirle a su hija el primer día. Además, le ayudaremos a identificar qué mensajes alentadores y motivadores puede usted decirle a su hija durante todo el proceso. Concluiremos la guía con una serie de preguntas y respuestas sobre motivación y premios.

**En este documento, los términos hijo(s), hija(s), niño(s), niña(s), estudiantes, y padre(s) se refieren a ambos géneros con la finalidad de facilitar la lectura.*

Crear un sistema de recompensas o premios

Le sugerimos crear un sistema de recompensas o premios sencillo y simple de utilizar. Con un poco de preparación y perseverancia, este sistema puede ser una manera muy efectiva para cambiar comportamientos.

He aquí los pasos para planear este sistema:

- Identifique los comportamientos que usted quiera observar en su hijo.
- Note cuando su hijo exhiba esos comportamientos.

- Felicite a su hijo cuando exhiba esos comportamientos.
- Premie esos comportamientos con una marca especial. Esta marca puede ser una ✓, o una estrella como esta ☆, o una carita feliz como esta 😊. Cree una lista de verificación que incluya las tareas o comportamientos identificados que usted quiere observar. Usted pondrá una marca en los comportamientos cuando usted y su hijo estén de acuerdo que el comportamiento ha sido observado y/o la tarea ha sido terminada.
- Ofrezca un premio por las marcas obtenidas. También es posible premiar el comportamiento positivo y las tareas terminadas con fichas o boletos que luego puedan ser intercambiados por un premio o recompensa.

Al final de esta guía, usted encontrará un Diario para la Planeación. Este diario le ayudará para planear los siguientes cuatro pasos.

Paso 1: Identifique los Comportamientos que Usted Quiera Observar

Imagine una sesión de tareas pacífica y tranquila. ¿Qué comportamientos ve en su hija en esa situación?

Use la tabla en el Diario para la Planeación para anotar el comportamiento actual de su hija y los comportamientos que a usted le gustaría observar. Después, utilice la página siguiente para hacer una lista de los comportamientos que usted quiere observar.

Aquí hay un ejemplo de comportamientos deseables.

Nuestros Objetivos para las Tareas Escolares	
Cuando yo diga, "Saca la tarea," tú dices, "OK".	
Sacas tu tarea y tu agenda de tu mochila.	
Te sientas en la mesa para trabajar.	
No te quejas.	
Tomas un descanso después de que trabajes 20 minutos.	
Guardas tu tarea terminada en tu folder.	
Guardas tu folder en tu mochila.	

Paso 2: Identifique los Premios

Todos estamos dispuestos a trabajar duro para obtener una recompensa o premio que deseamos. En este paso, usted identificará las recompensas o premios más deseadas por su hijo. Usted puede involucrar a su hijo en el proceso de lluvia de ideas para identificar los premios o recompensas que sean más significativas para él y que funcionen bien como incentivos. Los premios o recompensas no tienen que ser caros. De hecho, usted dará premios o recompensas muy frecuentemente, así que elija cosas que sean económicas pero poderosas. Aquí hay algunas ideas.

Premios Gratis	Premios Baratos
Invitar a un amigo o amiga	Comida
Ir al centro comercial con amigos	Helado
Ir al parque	Palomitas de maíz
Ver la televisión	Una bebida (por ej., jugo, refresco)
Jugar video juegos	Una tarjeta de regalo por una pequeña cantidad
Artes y manualidades	Libro de historietas
Juegos de mesa con mamá, papá u otro miembro de la familia	Barniz de uñas
Cocinar con mamá o papá	Monedas o boletos para guardar y utilizarlos para adquirir algo que ellos quieran más adelante
Ir a la casa de un amigo a pasar la noche	
Escoger la música en la casa o en el carro	
Irse a la cama más tarde durante el fin de semana	
Hacer la tarea al aire libre	
Recibir un cupón para que uno de los padres haga las responsabilidades del niño por un día	
Escoger una actividad para hacer con un familiar al aire libre (por ej., jugar a la pelota, ir a caminar, andar en bici)	
Escoger un programa de televisión o una película para ver con un familiar	
Ir a la biblioteca para escoger un libro para leer por gusto	
Baje un juego o aplicación nueva para su teléfono	
Añada 5 minutos a su descanso durante la tarea	

Paso 3: Cree una Lista de Verificación para los Comportamientos Observados y las Tareas Terminadas

Cree una lista de verificación sencilla para proporcionar retroalimentación a su hija cuando demuestre el comportamiento que usted desea observar al poner una marca para el comportamiento en específico. Recuerde que la marca en sí es una recompensa – usted está reconociendo el comportamiento apropiado. Cuando junte un cierto número de marcas (usted decide el número), su hija recibe una recompensa o un premio mayor. La frecuencia con la que usted decida dar el premio mayor depende de su hija y de cuánto apoyo necesite. Puede comenzar dando una recompensa o premio al final de cada día o al final de la semana. Si su hija necesita apoyo adicional para completar una tarea o si usted tiene que controlar su

comportamiento, usted puede crear una lista de verificación más detallada que divida las tareas en pasos más pequeños. Una vez que su hija haya dominado todos los pasos, la lista de verificación detallada se puede eliminar y reemplazar por la lista de verificación original.

Usted puede utilizar la lista de verificación que se encuentra en el Diario para la Planeación.

Paso 4: Identifique lo que Usted Dirá y Hará para Motivar a sus Hijos

Este paso requiere un poco de reflexión y honestidad. Como la mayoría de los padres, es posible que usted se sienta frustrado o enojado cuando su hijo se comporta de manera inadecuada. Esto es natural. Su trabajo aquí es reflexionar sobre sus reacciones al comportamiento de su hijo y lo que usted podría hacer diferente para motivarlo a hacer su tarea.

En el Diario para la Planeación encontrará una tabla que lo guiará a través de este proceso.

Aquí hay dos ejemplos:

Cuando esto sucede:	Mi hijo o hija hace esto:	Y usualmente hago esto:
Yo digo, "Es hora de empezar la tarea."	"¡Ugh.. no quiero!"	Usualmente grito.
Lo que haré diferente:		
Yo diré: "Recuerda que estás trabajando para obtener un premio por acabar tu tarea el día de hoy sin discutir ni pelear. Si puedes sacar tu tarea y venir conmigo a la mesa, te pondré una marca en tu lista."		

Cuando esto sucede:	Mi hijo o hija hace esto:	Y usualmente hago esto:
Mi hijo se atormenta en un problema.	Él se enoja, se levanta de la mesa, avienta la tarea y dice comentarios negativos como "Esto es una tontería."	Usualmente me enfoco en los comportamientos negativos. Trato de convencerlo que pare.
Lo que haré diferente:		
<p>Le daré un abrazo o una palmada en la espalda y le diré, "Déjame ayudarte."</p> <p>Frecuentemente le preguntaré cómo va para darme cuenta si empieza a tener problemas y poder ayudarlo antes de que se frustre y se aleje.</p> <p>También le daré muchas marcas por su esfuerzo. Le diré, "Me doy cuenta que la tarea se está poniendo difícil y tú te mantienes tranquilo y sigues trabajando. ¡Te voy a poner dos marcas en tu lista de verificación!"</p>		

Qué DECIR para motivar a su hijo

Ayude a su hijo a tener éxito.

- “Hoy quiero ver que saques tu agenda e identifiques la tarea que terminarás este día. Cuando hayas sacado tu agenda e identificado la tarea, muéstrame en qué trabajarás hoy”.
- “Quiero que cuando termines tu tarea pongas tu tarea terminada en tu folder de tareas. Cuando esté allí, muéstrame tu folder”.
- “Hoy quiero ver que te enfoques en la tarea y que sigas trabajando en lugar de dejar de trabajar. Si está difícil, avísame antes de que te sientas frustrado. Te prometo que te ayudaré sin enojarme”.
- “Hoy podrás tomar un descanso durante tu tiempo de tarea. Vamos a poner 20 minutos en un reloj con timbre. Cuando suene el timbre, puedes tomar un descanso de 10 minutos y luego regresar a trabajar en tu tarea.” (Su hijo puede poner el tiempo en el reloj para ayudarlo a sentirse en control o responsable de la actividad.)

También puede establecer una meta o un objetivo de tareas con su hijo, o hacer que él establezcan su propio objetivo para las tareas. Si están interesados en el proceso y pueden contribuir, es más probable que quieran cumplir su objetivo. El objetivo podría ser un poco más sofisticado cada día o semana.

Felicite a su hija por un buen trabajo.

- “Me siento muy orgullosa de ti por la manera en que terminaste tu tarea en 30 minutos el día de hoy.”
- “Me di cuenta que solamente tomaste un descanso al hacer la tarea el día de hoy. Eso está mucho mejor que otras veces. ¡Muy bien!”
- “Me siento muy orgullosa de ti por la manera en que organizaste tu mochila y tus materiales para encontrar tu tarea fácilmente.”

Qué HACER para motivar a su hija

Ayude a su hija a tener éxito.

- Pregúntele a su hija cada 5 o 10 minutos cómo va y si necesita ayuda.
- Tenga un espacio especial para que su hija trabaje en la tarea. La mesa de la cocina o el comedor puede ser un lugar adecuado. Asegúrese que este lugar no tenga muchas distracciones.
- Apague la televisión cuando sea el tiempo de tarea.
- Establezca junto con su hija algunas reglas o expectativas antes de empezar, escríbalas en un poster u hoja de papel y póngalas en el lugar designado para la tarea. El generar estas reglas y expectativas junto con sus hijos hace que sus hijos se sientan más comprometidos con el proceso y las reglas.

Felicite a su hijo con frecuencia.

- Sus felicitaciones y sus halagos son muy poderosos. Note cuando su hijo esté haciendo algo correctamente y dígaselo.
- No dude en darle marcas a su hijo. De hecho, al principio, usted debe poner marcas con frecuencia – cada 3 o 5 minutos. Conforme su hijo mejore el terminar la tarea sin problemas, usted puede espaciar las marcas, pero al principio dé las marcas cuando hayan sido ganadas por sus hijos.
- Cuando su hijo gane un premio, dáselo tan pronto como sea posible. Si es algo que pasará más adelante en la semana, (por ej., juego de mesa el viernes), escríbalo en una nota (por ej., “Juego de mesa el viernes”) y póngala en un lugar visible.

Busque algo que usted pueda hacer mientras su hijo está trabajando.

- Busque algo que usted pueda hacer en silencio y que sea productivo mientras su hijo está haciendo la tarea. Es una excelente oportunidad para sentarse a la mesa con su hijo y leer.

Cómo explicar el sistema de premios

Paso 1: Presente la situación.

Cuando su hija llegue a casa, pídale que se siente con usted. Mencione que tiene algo muy importante que anunciar. Establezca una atmósfera sin interrupciones para su conversación - sin comidas, ni bebidas, ni televisión. Simplemente siéntense, usted y su hija, y hablen. Esta es una buena oportunidad para escuchar a su hija sobre las razones por las cuales la tarea es tan difícil de terminar a tiempo y sin problemas. Escuchar la perspectiva de su hija puede ayudarle a entender cómo se siente su hija con respecto a la tarea. Su trabajo es mantener la calma y transmitir el mensaje de que las cosas cambiarán cuando se hagan las tareas escolares y que usted está allí para ayudar.

Los siguientes ejemplos de lo que otros padres han dicho pueden ayudar:

“Quiero hablarte sobre algo esta tarde. Es importante para mí, así que quiero que pongas mucha atención. Completar las tareas escolares ha sido difícil últimamente. He notado que el hacer la tarea es difícil, y reaccionas de diferentes maneras ante esto. A veces te alejas, gritas o hablas de manera irrespetuosa. Por supuesto, yo reacciono a tu comportamiento y terminamos peleándonos. Además, te lleva mucho tiempo terminar tu tarea.”

“La tarea es importante. Te ayuda a mejorar en la escuela y quiero que te vaya bien en la escuela. Entonces, tienes que completar tu tarea. Tenemos que tomar una decisión. Puedes continuar haciendo tu tarea discutiendo mucho conmigo, o podemos cambiar las cosas. Quiero que las cosas cambien y tengo una idea que creo que te gustará. Vamos a elaborar un plan con el que ambos podamos estar de acuerdo. Primero, quiero que me cuentes por qué te toma tanto tiempo hacer la tarea. Luego, quiero que me digas qué puede ayudarte con tu tarea, por ejemplo, menos distracciones, música de fondo suave, un espacio tranquilo, o ayuda específica sobre el tema. Estableceremos algunas reglas para hacer la tarea. También conversemos sobre algunos premios que puedas recibir por completar la tarea de acuerdo con nuestro plan. Si te prometo ayudar, ¿prometes tú cooperar y tratar mi plan?”

Si su hija acepta de inmediato, ¡fantástico! Puede continuar con el siguiente paso. Sin embargo, usted puede notar que su hija no está lista para cooperar y dice: *“No quiero probar un plan nuevo.”* Puede responder diciendo: *“Tú y yo podemos crear un plan muy bueno que nos guste a los dos. Necesito que me escuches primero. Cuando termine de explicarlo, te preguntaré nuevamente si estás de acuerdo.”*

Paso 2: Explique cómo trabajará el sistema

Usted puede decir algo como lo siguiente:

“Quiero que hagas tus tareas escolares aquí en casa sin problemas y te daré un premio por hacerlo. Al igual que tus maestras, me importa mucho tu éxito. Las maestras establecen las reglas o expectativas del salón de clases para que todos los estudiantes puedan tener éxito en la clase. Haremos lo mismo en casa cuando realices tu tarea para que puedas completarlas con éxito todos los días. Aquí hay una lista de los comportamientos que estoy buscando.”

Muestre una lista previamente hecha como la siguiente:

Nuestros Objetivos para las Tareas Escolares	
Cuando yo diga, "Saca la tarea," tú dices, "OK".	
Sacas tu tarea y tu agenda de tu mochila.	
Te sientas en la mesa para trabajar.	
No te quejas.	
Tomas un descanso después de que trabajes 20 minutos.	
Guardas tu tarea terminada en tu folder.	
Guardas tu folder en tu mochila.	

"Tú ganarás una marca cada vez que yo te vea haciendo estas cosas. Esta es la lista de verificación que usaremos."

Muéstrele la lista de verificación.

"Cuando obtengas 10 marcas, tú podrás tener [el premio por el cual están trabajando]."

Paso 3: Empiece

"OK. Vamos a empezar. Es hora de empezar tu tarea."

Espere a que su hijo diga, "OK" y luego empiece a poner marcas en la lista de verificación tan pronto como pueda.

Recuerde

- Ponga atención a su hijo para ver cómo demuestra los comportamientos que usted quiere ver.
- Recompense a su hijo con marcas frecuentemente.
- Ayude a que su hijo tenga éxito.
- Halague a su hijo.
- Pregúntele frecuentemente a su hijo cómo va en la tarea.
- Siga este sistema de premios por lo menos 4 semanas.
- Disfrute la paz en su hogar que es resultado de su nueva rutina para hacer las tareas escolares.

Preguntas y Respuestas

¿Por cuánto tiempo debo utilizar este sistema de premios?

Úselo cuando menos 4 semanas y después de esto todo el tiempo que usted desee. Este sistema de recompensas se puede adaptar para satisfacer sus necesidades cambiantes, así que sus beneficios pueden continuar a largo plazo.

¿Cómo puedo mantener este sistema de premios emocionante y divertido?

Cambia los premios o recompensas. Pregúntele a su hija qué le gustaría obtener como recompensa y luego decida cuántas marcas se necesitan para este premio o recompensa. Recuerde elegir recompensas pequeñas y altamente deseables al principio porque usted le dará premios a su hija con frecuencia. A medida que pasa el tiempo, su hija puede aceptar que necesita obtener más marcas durante un período de tiempo más largo para obtener una mayor recompensa o un premio más grande.

Simplemente cambiar el aspecto de la lista de verificación también puede ayudar. Podría, por ejemplo, usar marcas diferentes como corazones o caritas sonrientes en lugar de marcas de verificación.

Los comportamientos que le gustaría ver pueden cambiar con el tiempo. Al principio, puede permitir que su hija tome un descanso cada 15 minutos o un total de tres descansos. A medida que su hija tenga éxito con ese tiempo, el descanso puede ser cada 20 minutos o dos descansos en total para aumentar su resistencia.

¿Qué puede pasar si no funciona?

Primero, sea honesto con su hija. Siéntense juntos. Usted podría decir: *“Todavía tenemos un problema en nuestras manos. Se me ocurrió una forma de recompensarte por cooperar conmigo para completar las tareas escolares, pero no está funcionando. ¿Por qué no?”* Si su hija dice: *“No sé”*, diga: *“¿Ayudaría si te doy más marcas?”* o *“¿Qué pasa si te recuerdo con calma lo que necesitas hacer? ¿Te ayudaría?”* o *“Entiendo que no quieras trabajar por un helado. ¿Qué te gustaría tener por tu trabajo?”*

Luego, reflexione sobre su comportamiento. ¿Le está dando suficiente halagos y elogios a su hija? ¿Ha observado signos de frustración y le ha preguntado cómo va para monitorear su progreso para asegurarse que no se sienta tan frustrada al punto de llorar?

¿Se notará un cambio en el comportamiento de mi hijo inmediatamente?

Depende. Algunos niños responden positivamente a este tipo de sistemas rápidamente. Otros niños necesitan un poco más de convencimiento. Es posible que no crean que usted les dará marcas o que no dejará de gritarles. Demuéstreles que están equivocados. Dé muchas marcas, elogios y halagos. Pronto entenderán que usted está hablando en serio y que los premios vendrán pronto. Ellos mismos notarán que completar las tareas escolares ya no es tan difícil y estarán más dispuestos a cooperar.

¿Cómo sé si mi hijo está listo para espaciar los premios?

Le sugerimos que usted de premios diarios por las primeras dos semanas. Después de esto, puede dar premios cada dos días y después dar premios cada 3 días, cada 4 días y así sucesivamente. En un mes, usted podrá dar un premio semanal por buen comportamiento al hacer las tareas escolares.

Diario para la Planeación

Paso 1: Identifique los Comportamientos que Usted Quiere Observar

Use esta página para planear y luego utilice el espacio en la siguiente página para hacer una lista de los comportamientos que a usted le gustaría observar en su hijo al hacer las tareas escolares.

Lo que Hace mi Hijo Ahora	Lo que me Gustaría que mi Hijo Hiciera

Paso 2: Identifique los Premios

Premios Gratis	Premios Baratos

Paso 3: Cree una Lista de Verificación

Comportamiento	Ponga una marca en una casilla cuando su hijo exhiba este comportamiento				

Comportamientos									
Ponga una marca en una casilla cuando su hijo exhiba los comportamientos enlistados arriba.									

Paso 4: Identifique lo que Usted Dirá y Hará para Motivar a su Hijo

Quando esto sucede:	Mi hijo hace esto:	Y usualmente hago esto:
Lo que haré diferente:		

Quando esto sucede:	Mi hijo hace esto:	Y usualmente hago esto:
Lo que haré diferente:		

Quando esto sucede:	Mi hijo hace esto:	Y usualmente hago esto:
Lo que haré diferente:		

Alentar y Motivar

Estoy muy orgullosa de ti porque _____.

Noté que tú _____. ¡Sigue con el buen trabajo!

Ganaste muchas marcas el día de hoy porque _____.

Acabaste tu tarea en un tiempo récord el día de hoy porque _____.

Gracias por _____.

Estoy tan impresionada con tu trabajo que te voy a dar una marca extra por _____.

Muy buen trabajo haciendo _____.

El día de hoy, tú _____. Vamos a ver si lo puedes hacer de nuevo mañana.

Ya casi has ganado este número de marcas _____. ¡Sigue con el buen trabajo!

¿De qué te sientes lo más orgulloso el día de hoy?

¿Qué puedes hacer mañana para hacer que nuestro tiempo de tareas escolares funcione todavía mejor?