

CÓMO AYUDAR A UN ADOLESCENTE DISTRAÍDO A COMPLETAR SU TAREA ESCOLAR

En la actualidad, los niños tienen muchas distracciones. Teléfonos celulares, mensajes de texto, juegos de video, Facebook, Twitter— existe una variedad de diferentes tipos de medios que pueden hacer que sea difícil para los adolescentes enfocarse en su tarea escolar, especialmente si tienen que usar la computadora para hacer la tarea para la casa y los proyectos escolares. Con mucha frecuencia la tentación es demasiado grande para parar y dejar de hacer algo que requiere esfuerzo (tarea escolar para la casa) para hacer algo divertido o simplemente dejarlo para otro momento y ponerse a enviar mensajes de texto a los amigos, mirar videos en YouTube, actualizar la página de Facebook, etc.

Los días en que estudiar significaba pasar tiempo en la biblioteca en un escritorio con un mínimo de distracciones han quedado atrás. Según una encuesta de Los Angeles Times/Bloomberg, el 53 por ciento de los niños entre 12 y 17 años de edad expresaron que cuando estudian hacen por lo menos una cosa más, y el 21 por ciento se mantiene ocupado por lo menos con tres cosas además de su trabajo escolar.

Muchos adolescentes y sus padres creen que esta generación simplemente es mejor y es capaz de hacer varias cosas a la vez porque así lo hacen regularmente. Ver a un adolescente estudiar álgebra mientras se escribe con alguien en Facebook y escucha la televisión puede hacerle pensar que los adolescentes de hoy deben tener una mejor capacidad de enfocarse que las generaciones anteriores. Pero David Walsh, psicólogo, presidente del instituto National Institute on Media and the Family basado en Minneapolis, y autor de *No: Why Kids—of All Ages—Need to Hear It and Ways Parents Can Say It* (*No: Porqué los niños—de todas las edades—necesitan oírlo y formas en que los padres pueden decirlo*) dice, “La pregunta no es si les está yendo bien. Algunos niños son brillantes. La pregunta es si ellos podrían estar haciendo un mejor trabajo si no estuvieran cambiando constantemente de una cosa a la otra.”

Hay ciertas prácticas que harán la vida más fácil para todos en la familia cuando se trata del tiempo de estudio y de la tarea escolar, aunque algunas pueden requerir cierto ajuste para los adolescentes. A continuación hay algunas ideas para tener más éxito en el tiempo de estudio:



1. SI EL TRABAJO NO INVOLUCRA DIRECTAMENTE EL USO DE INTERNET, DESENCHUFE O DESCONECTE EL CABLE.

Elimina su capacidad de abrir rápidamente el navegador de Internet y lo ayudará a enfocarse en lo que realmente debe estar haciendo.



2. APAGUE EL TELEVISOR.

La televisión puede ser una gran pérdida de tiempo. En 2008 los estadounidenses miraron en promedio cinco

horas por día de televisión y tres horas por mes de videos en Internet. ¡Esto es un total de casi 11 semanas por año! Algo de televisión no está mal, pero es mejor dejarlo para después de terminar la tarea escolar.



3. ESTABLEZCA UN TIEMPO ESPECÍFICO PARA EL USO DE SITIOS WEB RECREATIVOS.

Es fácil empezar con la intención de escribir un trabajo, luego desviarse hacia Facebook y de pronto darse cuenta que ya pasó una hora. Si bien desconectarse de la Internet probablemente no sea una idea que resulte, dejar que su adolescente aparte 30 minutos o inclusive una hora para tiempo de ocio probablemente haga que él o ella ponga menos resistencia.



4. TOME PEQUEÑOS DESCANSOS.

Anime a su adolescente a que tome pequeños descansos y se levante para estirar los músculos, para leer algo entretenido o para comer algo.



5. TRABAJE AHORA EN LUGAR DE HACERLO DESPUÉS.

Haga que su adolescente programe un tiempo de ocio en la computadora luego de que haya comenzado con su tarea escolar. Es mucho más fácil retomar un proyecto que ya ha empezado que postergar continuamente empezar.



6. DESIGNE ÁREAS ESPECÍFICAS PARA LA TAREA ESCOLAR Y PARA ESTUDIAR.

Posibles áreas incluyen el cuarto del adolescente o la cocina o la mesa del comedor. Elimine las distracciones tanto como sea posible.



7. ORGANICE LOS PROYECTOS DE ESTUDIO Y DE TAREA ESCOLAR PARA LA CASA.

Consígale a su adolescente un calendario grande, uno que tenga espacio para anotar fechas de vencimiento en las casillas correspondientes a cada día. El o ella puede anotar fechas en un color; las fechas de vencimiento de los proyectos en otro color, etc. Esto servirá de recordatorio para que las cosas no se dejen de lado hasta último momento o sean olvidadas por completo.

La tarea escolar para la casa con frecuencia es el campo de batalla de primera línea y con toda seguridad la implementación de nuevas reglas encontrará resistencia. Sin embargo, no tomará mucho tiempo para que su adolescente se ajuste a la nueva rutina. Establecer ciertos lineamientos para tener un tiempo de estudio sin distracciones es la mejor forma de ayudarse a usted mismo y a su adolescente a pasar por el ritual de la tarea escolar de la noche.

Fuentes: Nielsen Wire, kidshealth.org