

JOSÉ MARÍA BEA

Subcampeón de España en memoria de fondo

Consigue que
TU HIJO
MEMORICE
con facilidad

Técnicas y trucos
para mejorar
las notas



mr



Consigue que
TU HIJO
MEMORICE
con facilidad

**Técnicas y trucos
para mejorar
las notas**

JOSÉ MARÍA BEA

Subcampeón de España en memoria de fondo

m̄

© José María Bea González, 2019
© Del prólogo: Alberto Coto, 2019
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
www.mrediciones.com
www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño
Ilustración de cubierta: Albert Monteys
Fotografía del autor: © Sara Belascoain
© Ilustraciones de interior: Shutterstock, Album, Age Fotostock, Getty Images,
SuperStock

ISBN: 978-84-270-4585-9
Depósito legal: B. 6.831-2019
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Unigraf, S. L.
Impreso en España-*Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conclicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

PRÓLOGO , por Alberto Coto	11
---	----

INTRODUCCIÓN

Deseo vs. realidad	13
¿Para qué estudiar?	14
Enderezar el árbol torcido	16

1. LA ACTITUD DE LOS PADRES

Las expectativas en nuestros hijos	21
Tipos de padres	22
Actitudes de los padres	25
Ejemplo o antiejemplo de nuestros hijos	28
Herramientas para la educación de los hijos	33

2. LOS ESTUDIANTES

Perfiles de alumnos	45
Perfiles de alumnos/hijos	49
Alumnos brillantes	53
¿Qué quieres ser de mayor?	58
Relación con los profesores	61
El profe me tiene manía	65
La misión del profesor	66

Factores que influyen en las notas	70
Actitud	76
El itinerario formativo	93
3. TÉCNICAS PARA ESTUDIAR MEJOR	
Por qué estudiar bien	97
¿Para quién son efectivas las técnicas de estudio?	98
Memorizar y razonar	104
Los 4 mandamientos de la memoria, el método ABSUME ...	107
Convertir números en imágenes	115
Los ficheros mentales	117
Las 6 fases del estudio	138
Exámenes	143
En clase	149
4. EL ENTORNO	
La habitación	153
Las distracciones	154
Intimidad	155
Mundo digital	155
El año tonto	156
5. COMUNICARSE CON LOS HIJOS: EL MÉTODO RESPIRA	159
6. EL OBJETIVO: LA AUTONOMÍA	
La paradoja de la autonomía	167
Hábitos	168
Cuando todo funciona	172
FUENTES	175

1

LA ACTITUD DE LOS PADRES

LAS EXPECTATIVAS EN NUESTROS HIJOS

Los padres que estamos leyendo estas líneas tenemos algo en común, y es que queremos a nuestros hijos y deseamos mejorar sus resultados académicos. Sin embargo, no todos tenemos el mismo grado de implicación. Vamos a hacer una clasificación de los perfiles de padres más habituales, de esta forma podremos identificarnos mejor con alguno de ellos (aunque no serán grupos excluyentes, unos nos resultarán más cercanos que otros) y actuar de la mejor forma posible.

Cada uno de nosotros ha tenido determinadas experiencias, ha vivido una infancia y ha sido educado de una forma particular. Todo esto tiene una influencia evidente en cómo vamos a educar a nuestros hijos. Para acabar de complicarlo, nuestra pareja (en caso de que convivamos en pareja) ha tenido también unas circunstancias particulares que marcarán también su modo de proceder. Entre los dos tendremos que construir un tándem para la difícil tarea de formar a nuestros hijos.

Tenemos muy arraigado que nosotros vivimos mejor que nuestros padres y estos, a su vez, mejor que nuestros abuelos. Generación tras generación hemos asistido al aumento de la esperanza de vida, al progreso en la educación y, en general, a una mejora de las condiciones en que se desarrolla nuestra existencia. Esto también provoca que espereemos mucho de nuestros hijos y alberguemos el legítimo deseo de que tengan una vida mejor que la nuestra.

A veces estas expectativas nos hacen proyectar una fuerte presión en ellos y provocan que cada vez que se salen mínimamente del camino que les hemos marcado nos entre cierta ansiedad.

Es bueno alejarse un poquito de vez en cuando y adoptar una visión más global de las cosas. Como se suele decir, a veces los árboles no dejan ver el bosque. Con ese enfoque más amplio podemos preguntarnos hacia dónde queremos ir y buscar los motivos por los que no se están cumpliendo las expectativas.

Por ejemplo, si mi hijo todavía no lee con fluidez, puedo hacer dos cosas:

Enfadarme con él, perder los nervios, gritarle y recordarle lo mal que lo hace. Con esta actitud lo que conseguiremos es que incorpore la peligrosa relación entre la lectura y los **gritos y enfados**.

Pero también, buscar ocasiones en las que pueda practicar la lectura como si fuera parte de un **juego**. Y existen multitud de actividades que le resultarán divertidas en las que tendrá que leer algo de información. Desde coleccionar cromos con nombres de cualquier cosa que él identifique, hasta buscar algún juego para el ordenador, el móvil o la consola, donde igualmente será necesario que lea algunas palabras.

Imaginación al poder. Si las expectativas no se están cumpliendo, busquemos diferentes caminos que nos vuelvan a acercar al objetivo.

En el capítulo 5 del libro hablaremos de la comunicación y detallaremos más este aspecto; veremos cómo acercarnos a nuestros hijos generando confianza en ellos.

TIPOS DE PADRES

Antes de empezar a detallar cada uno de los perfiles y las influencias que se pueden derivar de ello en los hijos, hagamos una consideración. Todos conocemos casos de hermanos que dentro de la misma familia, y bajo la influencia de los mismos padres, han desarrollado caracteres y obtenido unos resultados académicos muy distintos. Más adelante

hablaremos de los ejemplos y los antiejesmplos (ambos pueden funcionar, pero creo que es mejor para todos si damos un buen ejemplo a nuestros hijos).

Vamos a hablar de los tipos de padres, y comenzaremos haciéndolo al hilo de la permisividad; en relación con esta característica, podemos encontrar desde los padres autoritarios hasta los permisivos. Si abordamos después el tema de la protección, hallaremos desde los sobreprotectores a los pasivos.

Los **autoritarios** ponen sus normas, son muy rígidos, ejercen un gran control sobre sus hijos. El «orden y mando» o el «porque yo lo digo». Aunque pueda parecer contradictorio, el control y la autoridad no tienen por qué ir necesariamente ligados a una mayor implicación por parte de los progenitores o a un seguimiento correcto de sus hijos.

Los padres **permisivos** dan excesiva libertad, dejan hacer a sus hijos lo que quieren. No marcan unas normas ni ponen límites. Muchas veces se llega a este extremo cuando se ha estado educando en el polo opuesto. Aquí también podemos caer en el *colegueo*, convertirnos en colegas de nuestros hijos, con lo cual eliminamos cualquier jerarquía y de alguna forma los dejamos huérfanos, porque pasamos de ser los padres a ser los amiguetes.

Los **sobreprotectores** se alarman a la mínima, ponen horas muy estrictas para llegar a casa y cuando su hijo se retrasa algo ya tienen la excusa perfecta para sufrir. Es difícil conseguir que los hijos se hagan responsables si actuamos desde una excesiva sobreprotección. Todos tenemos derecho a equivocarnos y ellos también. Cuando sus hijos cometen algún error este tipo de padres tienden a ignorar lo que han hecho y suelen justificarlos. Como profesor, me he encontrado algún caso así, y resulta bastante desagradable: «Mi hijo no ha podido hacer eso»; «Pobrecito mi niño, que no sufra».

Al otro extremo tenemos a los padres **pasivos**. Imponen la ausencia de normas, evitan cumplir las responsabilidades familiares, demuestran falta de implicación y muchas veces desconocen los problemas de los hijos o sus calificaciones académicas.

Veamos qué pasa si hacemos una combinación en un cuadrante:

	AUTORITARIO	PERMISIVO
SOBREPROTECTOR	El cóctel perfecto para eliminar la personalidad del hijo. Perfeccionista, pero sin que eso le permita conseguir la compli- cidad.	El colega, el que ha eliminado toda jerarquía y dejado huérfano al hijo. Falta la figura de autoridad.
PASIVO	El que da cuatro gritos y desaparece. Lo normal es que los hijos terminen por fingir un buen comportamiento cuando lo tienen delante y que después hagan lo que les parezca.	Es lo más parecido a desaparecer. No decir mucho y dejar hacer todo. Toda una negligencia.

¡No nos desesperemos! He dejado al «bueno» para el final.

Nos queda el perfil del **negociador**. Y aquí podemos añadir más calificativos: democrático, empático... Estos padres tienen una comunicación fluida con sus hijos, pactan unas normas y saben tener la suficiente flexibilidad para adaptarse a las circunstancias de cada momento. La relación con los hijos es buena y se tienen confianza mutuamente.

Dicho así parece fácil, pero llegar a un punto de equilibrio es complicado. Tampoco hay una fórmula universal, porque cada familia tiene sus particularidades: lo que funciona con mi hija no tiene que funcionar con la de otros padres.

Llegar a un acuerdo con los hijos debe entenderse como algo positivo. Si se alcanza el consenso para poner una hora de llegada a casa o se establece un horario para cualquier otra cosa, hay que respetarlo y lo ideal es que el hijo entienda por qué es así. De todas formas, hay veces que no es posible que ellos comprendan una norma, por ejemplo, por falta de madurez, por falta de conocimientos...

No es necesario que los hijos entiendan todas las normas

Acordar es una práctica que debe hacerse con responsabilidad, y no hay que confundirlo con manipular: «Si vienes a casa de la abuela te lo compro». Llegar a este tipo de chantajes no es lo más adecuado. A corto plazo pueden funcionar, pero a la larga nos acarrearán más problemas. Que nuestro hijo vea que el chantaje es un arma que funciona se nos volverá en contra tarde o temprano.

Cuando se vive en pareja hay un aspecto enormemente importante: lo que coloquialmente llamamos «ir a una». Hay que evitar desautorizarse mutuamente delante de los hijos; si lo hacemos, tendremos el conflicto garantizado y, además, ellos, que no son tontos, aprenderán a quién pedir qué para conseguir lo que desean.

Evitar estos desencuentros de pareja en la forma de educar a los hijos puede lograrse en gran medida pactando unos mínimos que satisfagan a ambos progenitores. Las situaciones de estrés o el instante de la discusión no son nunca buenos momentos para acordar nada; si se llega a este punto, lo mejor es callarse y tratar la cuestión que haya originado el conflicto sosegadamente, fuera de la presencia de nuestros hijos.

ACTITUDES DE LOS PADRES

A veces queremos que nuestros hijos lo hagan todo perfecto, que practiquen deporte, que saquen buenas notas, que no vean tanto la televisión o que no jueguen a la consola... Y nos olvidamos de nosotros mismos.

Nos deberíamos preguntar de vez en cuando si estamos dando un buen ejemplo. Porque muchas veces tenemos la respuesta en nuestros propios hábitos.

Si quieres que haga algo, que vea que lo haces tú

En mi carrera como profesor, pasé fugazmente por secundaria y pude conocer, de primera mano o a través de mis compañeros, casos relacionados con lo anterior. Hay alumnos de toda condición, con las familias más diversas y con intereses muy diferentes. Uno de los comentarios más repetidos después de conocer a los padres de aquellos que teníamos por más conflictivos era el siguiente: «Demasiado bueno es, con lo que tiene en casa...».

Cuando nosotros sacábamos malas notas, nos llevábamos la regañina del profesor y de los padres. Lo lamentable es que ahora es el profesor el que se lleva la bronca por las malas notas.

La actitud de los padres con los profesores tiene mucha influencia en el comportamiento que los alumnos tendrán con sus maestros, y sé que muchas veces tenemos tan idealizados a nuestros hijos que, ante cualquier crítica, nos lanzamos contra sus profes.

No todos los docentes son unos santos, pero por norma general tienen como objetivo que los chavales aprendan. Y ese también debería ser el objetivo de los padres y de los hijos, por lo tanto, todos estamos en el mismo barco, vamos en pos de la misma meta.

Muchos progenitores pasan la responsabilidad de que sus hijos no sepan algo o de sus malos resultados académicos a los profesores; las culpas también viajan en el otro sentido muy a menudo.

Tengamos claro que los padres son el primer pilar de la enseñanza; después podemos poner a la escuela.

La comunicación entre padres y profesores debe ser buena

Pagar un colegio muy caro no nos exime de nada. Tengamos claro cuál es nuestro papel como padres, la responsabilidad que ello conlleva

para nuestros hijos; pensemos qué tipo de personas estamos haciendo. Los valores y los hábitos se deben trabajar en casa, pero la escuela también se ocupará de ellos, y no deberían entrar en contradicción.

La educación de los padres y la que se recibe en la escuela son complementarias. Está en nuestras manos estimular a nuestros hijos, satisfacer y alimentar su curiosidad. No basta con destinar dinero a su formación.

¡Por cierto, he aquí un lugar donde no deberían buscarse ejemplos de educación!: los grupos de WhatsApp de padres...

Grupos de WhatsApp de padres

Antes los padres y madres hablaban con sus semejantes en la puerta del colegio durante unos minutos mientras esperaban a que salieran los pequeños. Era posible decidir con quién se entablaba una conversación más o menos larga y con quién la relación se limitaba a un simple saludo.

Y entonces llegaron los grupos de WhatsApp para padres. 24x7.

Un grupo de desconocidos que tienen algo en común: sus hijos comparten aula y profesor. Tradicionalmente, el maestro había sido siempre el blanco de algunos alumnos, y dentro de ese colectivo de personas dispuestas a quejarse existía un subgrupo de padres cuyo objetivo también era el docente.

Este subgrupo de padres, que ya de por sí hace mucho ruido, ahora tiene una herramienta de intoxicación masiva con la que hacer llegar sus «fundadas» críticas a todos.

Recomiendo poner todos los grupos de WhatsApp en silencio y especialmente este. Y es que los mensajes que encontrarás (y seguramente no te estoy contando nada nuevo) contienen desde noticias sobre el rastro de objetos perdidos o la búsqueda de focos de piojos, reclamos publicitarios, preguntas acerca de los deberes y consideraciones sobre cómo hemos adelantado, hasta críticas abiertas a los profesores.

Cada alumno tiene una visión particular de la clase, de los maestros y del temario. Y con la información que les llega a los progenitores, cada padre y cada madre se forma su propia visión, que lógicamente es también particular. Así que relativicemos los comentarios que se vierten en este grupo; no son, ni de lejos, una muestra objetiva de la realidad.

Está bien responder a alguna duda razonable, con amabilidad, pero entrar en el juego de la crítica fácil no trae nada positivo a la clase. Cuando hay un problema de verdad, tenemos otros cauces más apropiados a emplear.

EJEMPLO O ANTIEJEMPLO DE NUESTROS HIJOS

He hablado con muchas familias, con padres, con hijos, con profesores... Siempre hay algo que ha llamado poderosamente mi atención: en una misma familia, con una educación similar, con idénticos progenitores y un mismo ambiente, hay hijos con una excelente trayectoria académica o una carrera profesional envidiable y, sin embargo, algunos hermanos presentan una situación completamente antagónica.

Buscando explicaciones para este hecho, he llegado a una serie de conclusiones que están relacionadas con los siguientes aspectos:

- Nacer primero
- Imposición de etiquetas
- Diferencias biológicas
- Ejemplos y antiejemplos
- Ambiente no compartido

Nacer primero

Muchas veces creemos que hemos dado la misma educación a todos nuestros hijos, pero inevitablemente, el hecho de ser el hermano mayor o el menor hace que el trato no sea idéntico hacia ellos.

A pesar de querer educar con los mismos valores y oportunidades, es indudable que exigiremos determinadas responsabilidades al hermano mayor o tendremos cierta tolerancia con el más pequeño. Al primogénito le tocará quedarse a cargo de los menores y cada uno irá asumiendo un rol.

Los padres suelen ser más permisivos con el segundo hijo.

Es algo inevitable y que muchas veces puede llevar al segundo de los aspectos señalados más arriba: la imposición de etiquetas.

Etiquetas, el efecto Pigmalión

Resulta muy peligroso el hábito de etiquetar a los demás; no deberíamos hacerlo nunca con nuestros hijos.

Tratar a uno como el responsable, el inteligente, y referirnos a otro como «al que le cuesta más» puede llevar a que tengan resultados muy distintos. El que ha sido etiquetado como peor dotado (el que tiene que hacer mayor esfuerzo para conseguir que algo le salga bien), si es una persona perseverante, puede acostumbrarse a esforzarse para cumplir sus metas, y ese esfuerzo quizá lo lleve muy lejos.

Nuestras expectativas influyen en el resultado, es lo que se conoce como el efecto Pigmalión o profecía autocumplida. Vamos a explicarla, porque me parece un experimento muy revelador.

Robert Rosenthal es un psicólogo que se dedicó a estudiar cómo las expectativas que tenemos las personas acaban influyendo en los resultados. En cierta ocasión, Leonor Jacobson, directora de un instituto de California, se puso en contacto con él y le propuso colaborar, aplicando las investigaciones del psicólogo en sus alumnos. Rosenthal aceptó, y juntos diseñaron un experimento.

Cuando el nuevo curso comenzó, eligieron a trescientos estudiantes a los que sometieron a diversas pruebas de inteligencia. Comprobaron que no había ninguno que despuntase especialmente respecto a los demás. Luego tomaron un subgrupo de alumnos al azar, elaboraron unos

informes falsos acerca de ellos y los entregaron a los profesores, indicando que se trataba de jóvenes muy inteligentes de los cuales sus maestros podían esperar mucho.

Después de esta fase, Rosenthal y Jacobson no hicieron nada más; esperaron a que acabase el curso y solo entonces volvieron a hacer unas pruebas de inteligencia al mismo grupo de trescientos alumnos. Los resultados fueron asombrosos: ese colectivo al que se había atribuido falsamente una capacidad superior a la de sus compañeros (que, sin embargo, presentaban al inicio del curso una cualificación similar) había obtenido unos resultados de inteligencia muy superiores al resto.

Mediante aquellos informes falsos, habían manipulado las expectativas que los profesores tenían sobre sus alumnos. El trato que los docentes tuvieron hacia estos «elegidos» había sido distinto, les habían dedicado más tiempo, el contacto visual con ellos había sido mayor, cuando se equivocaban no atribuían sus errores a su inteligencia, sino a un problema de comunicación, de modo que repetían para ellos las explicaciones en mayor medida que para el resto, los animaban más, les daban más oportunidades que a los demás compañeros. Y es que sabían que podían esperar mucho de ellos.

Al final, las expectativas se cumplieron, sacaron mejores calificaciones que sus compañeros y las pruebas de inteligencia reflejaron un aumento real de sus capacidades.

En relación con lo anterior, cabe señalar una serie de factores que influyen en la comunicación:

- **Factor clima:** los profesores son más agradables con los alumnos de los que se espera más.
- **Factor input:** los profesores enseñan más materia a los alumnos acerca de los cuales tienen más expectativas.
- **Oportunidad de respuesta:** los niños tienen más de una oportunidad de responder cuando se espera algo de ellos, son preguntados más veces y pueden contestar más ampliamente. Y lo que resulta curioso: los maestros los ayudan a dar forma a sus respuestas.

- **Efecto feedback:** cuanto más se espera de un niño más se le refuerza positivamente. La diferencia con respecto a otros alumnos resulta incluso más evidente si la respuesta de los que despiertan mayores expectativas es incorrecta.

Una forma de detectar que un profesor no tiene grandes expectativas de un alumno es ver si admite de él respuestas de baja calidad. Habrá que concluir afirmativamente si se comprueba que el profesor no se molesta en ampliar esta contestación pobre: no lo hace porque no cree que el alumno pueda aprovechar esos conocimientos complementarios.

La conclusión que obtenemos de este experimento es que las expectativas que tenemos (tanto de nosotros como de los demás) pueden influir en el resultado final. Y es que estas expectativas modifican nuestro comportamiento y las acciones que llevamos a cabo.

Diferencias biológicas

Un factor importante para el rendimiento es la genética de cada uno. Y digo importante, no determinante, porque a pesar de todo la actitud marcará una diferencia mucho mayor.

Los hermanos pueden tener una genética muy distinta, aun siendo hijos de los mismos padres, porque la combinación genética de ambos progenitores ofrece un número gigantesco de posibilidades.

Estas diferencias influyen en las relaciones y en su desarrollo.

Ejemplos y antieejemplos

Hemos visto varios tipos de padres. Buenos ejemplos y malos ejemplos.

Los comportamientos humanos suelen tener dos motivaciones:

- o bien nos acercan a lo que queremos o, por el contrario,
- nos alejan de lo que no queremos

Cada uno de nosotros tenemos una visión particular del mundo, en función de nuestra genética, nuestras vivencias personales y nuestras motivaciones.

Ante un comportamiento determinado podemos reaccionar entendiéndolo como un ejemplo a imitar. Incluso cuando hablamos de hábitos deplorables, es posible tomarlos como modelos por diversos motivos. Por ejemplo, para sentirnos integrados en un grupo o para agradar a alguien.

Pongamos el caso de un padre que tiene un bajo nivel de educación, hábitos negativos y un mal trabajo; a pesar de ello, su ejemplo puede ser interpretado por sus hijos como algo a imitar por las siguientes razones:

- «Sé que no me van a exigir mucho»
- «Haciendo poco se puede vivir»
- «Es una forma cómoda de estar en el mundo»

Pero también puede constituir un antiejemlo; puede inspirarlos a no seguir sus pasos:

- «Yo no quiero vivir así»
- «Conseguiré algo mejor»
- «Si haces poco, obtienes poco»
- «Esta no es una buena manera de ayudar a mi familia»

Al cabo de los años, cada uno de los hijos de esta persona puede haber transitado por caminos muy diferentes. Habrán vivido en un mismo ambiente, pero cada uno lo habrá afrontado desde un punto de vista muy distinto.

Ambiente no compartido

No olvidemos que los hijos pasan buena parte del tiempo fuera de casa. Tienen cada uno sus propias amistades, van a clases distintas, con dife-

rentes profesores que tienen estilos variados y en las que encuentran a compañeros de muy diverso tipo. También cursarán distintas actividades extraescolares, sus gustos televisivos no tienen por qué coincidir, como tampoco sus preferencias a la hora de jugar y pasar sus ratos de ocio.

Hay un ambiente compartido y un ambiente no compartido. Y ambos tienen una influencia en la creación de la personalidad propia.

HERRAMIENTAS PARA LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS

Vamos a marcar unas bases que nos ayudarán a tomar buenas decisiones. Si cumplimos estas premisas, haremos que la educación de nuestros hijos sea mejor y más fácil.

En todo este rompecabezas, tú puedes ser la clave.

Comprender

Dentro del entorno educativo no paramos de repetir esta palabra y sus múltiples sinónimos: entender, asimilar, razonar... La utilizamos cuando hablamos de aprendizaje y también cuando queremos saber qué pasa por la cabeza de nuestros pequeños.

Es obvio, pero recordemos que nosotros también tuvimos su edad y que el mundo se veía de una forma muy diferente, había otras prioridades.

Durante las diferentes fases de desarrollo de nuestro hijo sus necesidades y obligaciones irán cambiando. Desde que es un bebé, se convierte en un infante, llega a primaria, luego a la temida adolescencia y finalmente alcanza la etapa adulta; en todos estos periodos estaremos a su lado.

Cuando nuestro hijo es un bebé, es muy importante estimularlo y reforzar en él las conductas deseadas. El contacto físico, mostrarle cari-

ño, que se sienta protegido y querido serán elementos de vital importancia para su correcto desarrollo.

De los 3 a los 6 años entran en la fase de descubrimiento, son infantes. El niño querrá experimentar con todo porque desarrolla conciencia de él mismo y de cuanto lo rodea. Hemos oído mil veces la frase de: «A esta edad son esponjas». Pues bien, como esponjas que son, será necesario que nosotros, los padres, nos convirtamos en ejemplos a seguir.

Y llega la temible palabra: **disciplina**.

Sí, hoy en día suena hasta fuerte, pero tener unas normas claras y hacer que se cumplan es positivo. Nuestro hijo las encontrará en el colegio, en el instituto y en cualquier lugar en el que se relacione con personas. En el capítulo 5 del libro hablaremos de la comunicación y detallaremos más cómo deben ser estas normas.

La etapa de primaria llega hasta los 11 años. Las opiniones de los demás le afectan mucho y aquí es muy importante reforzar la autoestima (tratamos más a fondo este aspecto en el apartado siguiente). También empieza a tener autonomía, que reforzaremos asignándole responsabilidades.

Desde los 11 hasta los 17 años entramos en la adolescencia. Es una fase de cambios en la que la socialización y la opinión de los demás tienen para nuestro hijo mucha importancia. Una etapa donde aparecen los primeros amores, muchas veces no correspondidos, y donde los chavales se dan cuenta de que los padres no son perfectos (¡menuda sorpresa!). Así que comienzan a cuestionarnos.

Es un momento en el que debemos ser especialmente pacientes. Están experimentando grandes cambios físicos y psíquicos, y a menudo ni ellos saben lo que quieren.

Empoderar

Uno de los objetivos que nos hemos marcado al inicio de este libro es que nuestros hijos consigan la autonomía. Para llegar a alcanzar esa

meta, deben tener una buena autoestima. La confianza en sí mismos que les permitirá tomar las decisiones oportunas.

Todos conocemos esa situación en la que varios miembros de la pandilla fuman y se presenta el momento en el que te ofrecen tabaco. La presión del grupo es grande. Tenemos que quedar bien, ser uno más, sentirnos integrados. Pero sabemos que lo que vamos a hacer no es lo adecuado.

En ese momento tener una autoestima alta nos puede salvar. Y hablo de este ejemplo, que se entiende bien y se refiere a un episodio por el que prácticamente todos hemos pasado, pero hay otras muchas circunstancias similares, algunas de las cuales pueden, incluso, poner nuestra vida en riesgo.

Si lo tenemos claro y contamos con una buena autoestima, sabremos poner un cortafuegos y decir que no. Pero esto no es fácil, no está al alcance de todos.

Nuestro trabajo como padres será empoderar a nuestros hijos en el día a día. Hacerlos conscientes de que hay muchas cosas que gestionan muy bien, que han mejorado mucho y que, si hoy no son capaces de hacer algo, han de pensar que están más cerca que nunca de conseguirlo.

De vez en cuando es bueno que les recordemos los logros que ya están en su haber, las cosas que ya han conseguido. Tiempo atrás no sabían ir en bici, no podían dar una pedalada sin poner el pie en el suelo y se cayeron muchas veces, pero allí estábamos nosotros ayudándolos a levantarse. En ese momento aquel aprendizaje era un reto mayúsculo, pero lo lograron. Si les hacemos ver lo que han alcanzado y lo que pueden llegar a alcanzar, estaremos empoderándolos.

El ejemplo de la bicicleta me gusta mucho porque implica tres elementos fundamentales:

- **La caída:** no conozco a nadie que haya aprendido a ir en bici sin caerse. Y esto es importante porque el error nos va a permitir aprender. Hacerlo perfecto a la primera no está previsto.

Debemos acostumbrar a nuestros hijos a que el error forma parte del aprendizaje

- **Ayudar a levantarse:** hay que caerse para levantarse. Nuestra misión no es evitar que nuestro hijo se caiga (aunque algunas veces pueda ser recomendable...); nosotros lo ayudaremos a ponerse nuevamente en pie.

De la misma manera, cuando haga los deberes, nuestra misión será similar. Dejemos que se equivoque y hagamos que se percate del error para que lo corrija. Ayudarle no es hacerle las tareas. Le enseñaremos a pescar.

- **Pasar tiempo con los hijos:** sí, lo sé, tenemos una agenda repleta, mucho trabajo y poco tiempo libre para estar con ellos, pero hagamos un esfuerzo, guardemos unas horas para disfrutarlas juntos porque al final es la mejor inversión que podemos hacer.

Después de pasar unos días enseñándoles a ir en bici, aprenden. Esto mismo sucede en muchos otros ámbitos.

Hay situaciones de lo más habituales que nos permiten tener una conversación con nuestros hijos a través de la cual podemos explicarles infinidad de temas de su interés o contestar a sus preguntas.

Y si no se nos ocurren temas para tratar con ellos, hoy no tenemos excusa para no encontrar contenido divulgativo de calidad y apto para todos los públicos. No estoy pensando en la televisión, me refiero a YouTube. Hay canales muy pero que muy recomendables para fomentar la curiosidad en nuestros hijos. Te voy a nombrar unos cuantos, todos de una calidad extraordinaria y para diferentes edades; te recomiendo que te suscribas a todos ellos, es totalmente gratis.

- **Academia Play**

Un canal sobre historia, curiosidades, actualidad, ciencia... Para todos los públicos, algunos vídeos son especialmente útiles para secundaria, ya que encontramos en ellos lecciones de historia muy bien explicadas y sintetizadas.

- **Amigos ingleses**

Pequeñas lecciones de inglés de una simpática pareja, un británico y una madrileña, donde aprenderemos el idioma de una forma muy divertida.

- **Antroporama**

Patri, una estudiante de neurociencia y gran divulgadora científica, nos explica en sus vídeos nuestra conducta, la mente o el funcionamiento del cerebro.

- **CdeCiencia**

Uno de los canales favoritos de mi hija Sarah, que tiene 9 años. Martí explica temas científicos con mucha pasión, de una forma muy sencilla de entender y con vídeos que seguro despertarán en tus hijos muchas preguntas.

- **Curiosamente**

Sus contenidos, con dibujos animados, están, no obstante, pensados para todos los públicos: son fáciles de entender para los niños y reúnen muchas curiosidades para los más mayores. Es un canal de obligada parada.

- **El Robot de Colón**

Un canal pensado para los más pequeños de la casa, donde aprenderemos curiosidades sobre animales y naturaleza.

- **El Robot de Platón**

En este caso, Aldo nos explica temas científicos con un particular sentido del humor.

- **ExpCaseros**

Inventos, experimentos caseros, manualidades, curiosidades... Doble entretenimiento: por un lado, podéis ver el vídeo y por otro lanzaros a hacer vosotros mismos los experimentos.

- **Píldoras de Psicología**

Recojo aquí este canal pensando en los padres. Contiene vídeos muy claros y directos, y todos ellos incorporan valiosas aportaciones.

- **QuantumFracture**

Ofrece contenidos para todos los niveles. Aquí encontraréis ciencia de la buena, a veces explicada con unas animaciones que permiten que todo se vea y se entienda muy muy bien.

- **unicos**

David Calle es uno de los mejores profesores del mundo; en su canal se pueden ver vídeos de matemáticas, física, química y tecnología.

- **Escuela de la Memoria**

Tenía que hablarte de mi canal :) En él explico, junto a Miguel Ángel Vergara, Manuel Pérez y Javier Muñiz, cómo estudiar mejor.

Además de vídeos, también existen *podcasts*, audios que se pueden oír mientras viajas o estás en el gimnasio. Un par de programas para escuchar desde el móvil son iVoox y iTunes.

Con todas las ideas que sacarás de los vídeos y los *podcasts* ya dispones de temas de conversación, y si tus hijos han visto o escuchado estos contenidos, puede que ellos mismos te hagan preguntas acerca de lo que ya aprendieron. Durante los trayectos en coche o a las horas de las comidas (si apagamos la televisión, claro), hay un tiempo precioso que compartimos con ellos y que podemos usar para escuchar sus sueños o sus preocupaciones, para satisfacer sus curiosidades.

Mi hija, desde muy pequeña, me machaca a preguntas cuando vamos en el coche. Me dice: «Explícame cosas del planeta». Después pide que le explique cosas de los dinosaurios. Y ya finalmente, «Explícame cosas que no me hayas contado»; así que a menudo tengo que tirar de las lecciones que imparto en el instituto. Y todo me sirven para hablarle de lo que son las antenas de telefonía móvil que nos cruzamos mientras vamos en coche, de temas de informática o de un montón de cosas. Y a veces también hago con ella algún juego numérico con el que se lo pasa bien y agiliza su mente. Por otra parte, los padres tenemos la posibilidad de preguntarles a ellos: puedes pedirle a tu hijo que te cuente algo acerca de alguno de esos vídeos de los canales de YouTube, dile que te lo explique; seguro que le surgen dudas y en la conversación salen curiosidades.

Y con esto llegamos al siguiente apartado, que es precisamente la práctica.

Practicar

Retomo ahora una idea que ya he apuntado páginas atrás: si preguntáramos a quién le gusta estudiar, pocos levantarán la mano, sin embargo, si la pregunta fuera si alguien quiere saber más de algo (de lo que sea), todos lo harían. Quitémonos de la cabeza que estudiar (o aprender) es estar horas y horas delante de libros.

Decía Platón: «El que aprende y aprende y no practica lo que sabe es como el que ara y ara y no siembra».

En nuestras manos está ayudar a nuestros hijos a ver en el mundo aquello que están aprendiendo en la escuela.

Un objetivo importante, muchas veces realmente ambicioso, es lograr que aprendan jugando, casi sin que se den cuenta. Y es que el juego debe abordarse como algo positivo. Por juego entendemos una actividad divertida y amena con la que se practica alguna habilidad. Si buscamos ejercitar capacidades que estén relacionadas con aquello que los niños estudian, tendremos el ingrediente perfecto.

Pero ¡ajo!: jugando no se puede aprender todo. Convertir algo en un juego tendrá unas ventajas, la fundamental es que estaremos realizando una tarea entretenida que, por tanto, no supondrá un sacrificio. El efecto negativo que debemos evitar a toda costa es transmitir la idea de que todo el aprendizaje tiene que ser necesariamente una acción lúdica, y que lo que escape a este juego simplemente será aburrido.

Veamos a continuación algunos ejemplos de cosas que podemos aprender jugando:

- **Matemáticas:** jugar con los números, plantear problemas en los que se trata de averiguar qué operación hay que realizar... El cálculo mental también puede convertirse en un juego realmente adictivo y con unos beneficios evidentes.

Un buen amigo mío y prologuista de este libro, Alberto Coto, es campeón del mundo de cálculo mental. En sus conferencias explica

cómo aprendió a contar jugando a las cartas. Al acabar una partida, por ejemplo, hacía el cálculo de los puntos muy rápidamente. Los números le divertían. Cuando quería conciliar el sueño en la cama se ponía a contar, a sumar o multiplicar. Es curioso, pero Alberto no fue consciente de lo rápido que era calculando hasta que se comparó con otro calculista. Lo más llamativo es ver cómo un juego que le obligaba a hacer unos cálculos despertó en él el interés por los números; la habilidad se fue desarrollando hasta límites difíciles de imaginar. Seguramente, en Alberto Coto han coincidido varios factores, pero hay una cosa clara: si no se hubiera aproximado al mundo de los números como un juego, nunca habría llegado a ser campeón del mundo de cálculo mental.

- **Programación:** asistimos a una paulatina incorporación de esta materia a los programas docentes de secundaria e incluso de primaria. Al fin y cabo, la programación aún matemáticas, física, lógica y un sinfín de disciplinas. Hay páginas web, como code.org, donde mediante juegos y de una forma muy gráfica los más pequeños aprenden a programar de una manera muy divertida. También tenemos a nuestra disposición plataformas como Scratch y AppInventor que van a permitir a nuestros hijos crear juegos, animaciones y programas para el teléfono o la tableta. Aunque no sepas programar, te recomiendo que las visites y pasarás un buen rato.
- **Lengua:** desde el clásico juego del «veo, veo», a la búsqueda de palabras relacionadas con otro término que se da como modelo (la montaña, la escuela, los animales...). Las posibilidades son infinitas.
- **Idiomas:** descubrir cómo se dice una palabra en inglés, buscar términos en otro idioma que empiecen por una u otra letra, etc.
- **Deportes:** el deporte en sí ya se suele ver como un juego, especialmente cuando se trata de los que se practican en equipo. No subestimemos los beneficios que tiene esta actividad sobre nuestro rendimiento mental; hablaremos de ello más adelante.

Aprender jugando tiene también unos beneficios más allá de los relacionados estrictamente con el aspecto académico; fomenta las habilidades sociales, el desarrollo cognitivo y el desarrollo psicomotor.

- **Habilidades sociales:** solemos jugar con más gente, es importante saberse relacionar con otras personas. Cualquiera de nosotros, incluyendo nuestros hijos, tiene que hacerlo cada día. El juego favorecerá la relación con sus compañeros de clase, con los profesores, con buenos y malos alumnos... En los juegos hay unas normas que deben cumplir todos. Hay que comunicarse con los demás, a veces será necesario convencer, hay que dialogar con el otro, hablar en público... En definitiva, los niños que juegan más son los que tienen más amigos. Y no olvidemos que en la edad adulta estas habilidades sociales también desempeñan un papel muy importante.
- **Desarrollo cognitivo:** los juegos fomentan la concentración, la memoria, la imaginación, la creatividad, la comunicación, el pensamiento abstracto... Ayudan a nuestros hijos a aprender que los resultados vienen de tomar unas decisiones y de actuar.
- **Desarrollo psicomotor:** todos los juegos que impliquen alguna actividad física van a contribuir, igualmente, a mejorar su coordinación motora y a descubrirle nuevas sensaciones, todo lo cual posee una incidencia directa en su rendimiento mental.

Hay que señalar que hacer deporte nos ayuda a ganar concentración y a optimizar el rendimiento. Especialmente el ejercicio cardiovascular, que nos mantiene jóvenes y ágiles más tiempo. El doctor Chuck Hillman demostró en un estudio que con tan solo 15 minutos de ejercicio antes de realizar un test, se acrecentaban nuestras capacidades. Además de esta mejora a corto plazo, realizar ejercicio aeróbico moderado de forma regular favorece la concentración, la memoria y la plasticidad.

Pero claro, llega un momento en el que nos encontramos con materias más densas, llegan los exámenes y con ellos la necesidad de memorizar ciertos datos, y no siempre podremos aprenderlos como un juego.

No te preocupes: en el apartado de técnicas de estudio analizamos cómo conseguirlo de una forma mucho más rápida y divertida que sin recurrir a ningún método. Además, si con el juego hemos conseguido una buena base, aprovecharemos esta inercia.

Antes de acabar este apartado, quiero que recordemos que lo más importante es que nuestro hijo sea feliz. Ello no implica que no deba aprender a afrontar momentos complicados y a tolerar la frustración en su vida, y a nosotros no nos debe hacer pasar por alto la necesidad de establecer límites. Pero no olvidemos que lo fundamental es que sea feliz.