

Módulo 3: Aumentar la autoconfianza de los niños fijando objetivos y una actitud de crecimiento

1.1 Módulo 3

Los módulos sobre la participación de los padres migrantes fueron desarrollados por WestEd en colaboración con la Oficina de educación para migrantes, División de apoyo para aprendices del inglés, Departamento de Educación de California.

Para obtener más información, visite el sitio web del CDE (<https://www.cde.ca.gov/sp/me/mt/>).

Aumentar la autoconfianza de los niños fijando metas y una actitud de crecimiento

Esta presentación fue publicada en octubre de 2019.

1.2 Orientarse por el módulo

La siguiente información lo ayudará a orientarse por este módulo:

- Utilice el menú en el panel de la izquierda y la barra de navegación en la parte inferior de esta pantalla para navegar por este módulo.
- La tecla tab (tabulación) también puede ser utilizada para avanzar por los componentes del módulo; puede utilizar shift+tab para retroceder.
- Utilice el botón de audio que se encuentra en la esquina inferior derecha de la pantalla para encender y apagar la narración de audio de la diapositiva.
- Utilice el botón de subtítulos que se encuentra en la esquina inferior izquierda de la pantalla para encender y apagar los subtítulos.
- Utilice el botón de transcripción que se encuentra en la esquina inferior izquierda de la pantalla para encender y apagar la transcripción.
- En el menú de recursos podrá acceder a las transcripciones de todo el módulo.

Los siguientes accesos directos han sido habilitados para un uso más fácil:

- N = Avanzar a la siguiente diapositiva
- P = Retroceder a la diapositiva anterior
- S = Detener/pausar la diapositiva
- R = Reanudar/reproducir la diapositiva
- C = Encender/apagar los subtítulos

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 3: Aumentar la autoconfianza de los niños fijando objetivos y una actitud de crecimiento

- A = Encender/apagar la narración de audio
- T = Encender/apagar la narración de texto

El módulo guardará automáticamente su progreso siempre que esté conectado a internet.

1.3 Introducción

Bienvenidos al módulo: Aumentar la autoconfianza de los niños

fijando objetivos y una actitud de crecimiento.

Este es el tercer módulo en la serie de Módulos de Participación de Padres.

Bienvenido y gracias por asistir el día de hoy a escuchar sobre las diferentes estilos de crianza y aprender más sobre su hijo/a.

Puede ver estos módulos en cualquier orden, por lo que es posible que este no sea el tercer módulo para usted.

El contenido de este módulo se centra en el fundamento de construir autoconfianza en los niños.

1.4 Objetivos de módulo

Para contemplar completamente cómo construir la autoconfianza de los niños, primero debemos hablar sobre las habilidades de función ejecutiva: qué son y cómo podemos apoyarlas en nuestros niños.

Luego, debemos considerar la idea de una actitud del éxito en contraposición a una actitud fija y cómo nuestras prácticas de crianza pueden apoyar una actitud de crecimiento.

Por último, hablaremos sobre cómo practicar la fijación de objetivos con nuestros hijos (especialmente los adolescentes) como estrategia clave para lograr el éxito y la confianza en sí mismos en la vida.

Para poder comprender mejor todos estos conceptos, veremos ejemplos con videos, pensaremos en cómo nuestra crianza apoya estos conceptos ahora y pondremos en práctica nuevas estrategias de crianza para poder ayudar a nuestros hijos a convertirse en aprendices seguros de sí mismos para toda la vida.

Durante este módulo realizaremos lo siguiente:

Definiremos la importancia de las habilidades de función ejecutiva para los niños.

Exploraremos la actitud de crecimiento en diversas edades.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 3: Aumentar la autoconfianza de los niños fijando objetivos y una actitud de crecimiento

Hablaremos sobre el impacto de fijar objetivos para los adolescentes.

Reflexionaremos sobre cómo la fijación de objetivos y la actitud de crecimiento se aplican en la vida diaria.

Practicaremos nuevas estrategias y planificaremos cómo utilizarlas.

1.5 La función ejecutiva y la autoconfianza

Comenzaremos con una explicación de las habilidades de función ejecutiva y de cómo estas habilidades están vinculadas a la autoconfianza en los niños.

1.6 ¿Por qué es importante construir la autoconfianza?

Antes de comenzar a navegar por este módulo, pensemos en lo que significa la autoconfianza y por qué construir la autoconfianza de su hijo/a es importante.

¿Puede pensar en alguna experiencia en la que deseó haber tenido más confianza en sí mismo/a como adulto?

Quizás cuando hablaba con el maestro de su hijo/a, cuando conoció a la familia de su pareja o cuando intentó conseguir un nuevo trabajo.

Tener autoconfianza puede ayudarnos a superar muchas situaciones durante la vida.

Los padres pueden influenciar a sus niños en este aspecto dependiendo de qué piensan sobre la autoconfianza, cómo hablan con sus hijos y cómo los ayudan a crecer.

Hagamos una actividad que nos ayude a pensar en lo que es más importante para usted y lo que le gustaría para sus hijos.

1.7 Actividad: ¿Qué es importante para mí para mis hijos?

Imagínese a sus hijos dentro de cinco o diez años.

Imagínese la vida que usted quiere para ellos y lo que espera que puedan lograr.

Ayudar a sus hijos a llegar a ese punto significa pensar en lo que es importante para usted como padre y en cómo hace llegar esos mensajes a sus hijos.

Tómese unos minutos para pensar en lo que es importante para usted como padre. Luego, siga las instrucciones de la actividad.

1.8 ¿Qué es la función ejecutiva?

Las habilidades de función ejecutiva son las habilidades principales del cerebro pensante; piense en ellas como las habilidades básicas de pensamiento que se necesitan para funcionar durante la vida diaria:

- Prestar atención
- Planificar y organizar
- Poder completar tareas
- Regular emociones
- Autorregulación
- Autocontrol
- Pensamiento flexible

Estas habilidades y capacidades ayudan a la gente a planificar, organizar y recordar.

Los niños que tienen dificultades con la función ejecutiva con frecuencia tienen dificultades en la escuela y la vida.

Como padres, podemos ayudar a nuestros hijos a desarrollar estas habilidades, enseñándoles y haciéndolos responsables de estas habilidades.

Enseñar la independencia, la organización, la toma de decisiones y el autocontrol son todos aspectos importantes para ayudar a su hijo/a a desarrollar sólidas habilidades de función ejecutiva.

Estas habilidades crecen y se desarrollan rápidamente durante los años de la infancia temprana y la niñez, y continúan creciendo y siendo fundamentales durante todos los años de la adolescencia.

Como padres, siempre debe trabajar con su hijo/a para que pueda dominar estas habilidades.

1.9 ¿Como se manifiesta la autoconfianza?

Las habilidades de función ejecutiva sólidas y bien desarrolladas conducen a tener un mayor nivel de seguridad en sí mismo.

Cuando los niños se sienten independientes y capaces, tienen seguridad en quienes son y en las decisiones que toman.

Los niños seguros de sí mismos se desenvuelven en la sociedad con más facilidad y una mayor capacidad.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 3: Aumentar la autoconfianza de los niños fijando objetivos y una actitud de crecimiento

Pueden abordar mejor los problemas, toman decisiones sanas y seguras y son más capaces de sentirse conectados con otras personas.

Sentirse conectado y tener relaciones sólidas es un factor clave en el crecimiento y el desarrollo general de cualquier niño.

Los niños seguros de sí mismos son más propensos a:

- Probar cosas nuevas.
- Esforzarse y disfrutar la escuela.
- Participar en actividades fuera del hogar y de la escuela.
- Pedir ayuda.
- Crear relaciones sólidas.
- Llegar a conectarse con alguien o algo.
- Utilizar estrategias sólidas de toma de decisiones.

Como puede ver, las habilidades de función ejecutiva son una parte importante de un niño bien desarrollado.

Como padres, debemos alentar y ayudar a nuestros hijos a desarrollar las habilidades necesarias para ser adultos exitosos en nuestro mundo.

1.10 ¿Cómo podemos ayudar a desarrollar la autoconfianza?

Es importante pensar por qué valoramos la autoconfianza para poder entender por qué es tan importante apoyar a nuestros niños para que la desarrollen.

Una excelente manera de ayudar a nuestros hijos a tener más seguridad en sí mismos es enfocarse en sus habilidades de función ejecutiva.

Como hemos dicho, la función ejecutiva es una manera de describir cómo pensamos, planificamos y organizamos.

Las habilidades de función ejecutiva sólidas pueden aumentar los niveles de autoconfianza.

Las tres habilidades principales de función ejecutiva son enfocar la atención, desarrollar la memoria y resolver problemas.

Observemos con más detalles estas tres habilidades principales.

1.11 Ejemplos sobre cómo enfocar la atención

La atención es una habilidad importante para todos, ya sean niños o adultos.

Especialmente los niños deben tener sólidas habilidades de atención, ya que están aprendiendo muchas cosas nuevas.

Tanto en la escuela como en casa, poder prestar atención a las instrucciones, completar tareas y trabajar o perseverar cuando hay problemas son habilidades muy importantes.

La atención es especialmente importante en la escuela, y si los niños no han practicado esta habilidad antes de ingresar, les resultará difícil tener éxito una vez que ya estén allí.

1.12 Diapositiva sin título

Ayudar al desarrollo de las habilidades de atención, dando a los niños instrucciones de dos y tres pasos:

- Luego de comer, saca la basura y luego da de comer a los perros.
- Ayuda a tu hermano con sus deberes y luego lava los platos.
- Ayudar a los niños a completar algo que han comenzado:
- Si están doblando ropa lavada, asegurarse de que terminen de doblar toda la ropa.
- Si están ayudando a limpiar el jardín, asegurarse de que completen la tarea antes de hacer otra cosa.

1.13 Ejemplos sobre cómo ejercitar la memoria

Tener buena memoria es otra habilidad importante para los niños de todas las edades.

Recordar hacer algo que le han pedido, retener la información que le enseñaron e incluso recordar las tareas diarias (como cepillarse los dientes y colocar la ropa en el canasto de la ropa sucia) son habilidades importantes de construcción de la memoria.

A medida que los niños crecen, tener una buena memoria es importante para conducir, seguir reglas y leyes y tener éxito en la escuela.

Específicamente, los niños necesitan tener una memoria de trabajo sólida, que es la memoria que trabaja en nuestros cerebros todo el tiempo.

La memoria de trabajo se relaciona directamente con recordar algo a corto plazo, como pedir a su hijo/a que se bañen, y ser capaz de completarlo.

1.14 Ayudar a desarrollar la memoria de trabajo

Ayudar a desarrollar la memoria de trabajo proporcionando oportunidades para practicar y reformular lo que ha ocurrido:

Siempre limpiamos nuestro plato cuando terminamos de comer.

Siempre recojo a mi hermanita en la parada del autobús.

1.15 Autocontrol y autorregulación

Otras habilidades importantes que son parte de la función ejecutiva son el autocontrol y la autorregulación.

El autocontrol es poder detener o controlar nuestras acciones cuando queremos realmente algo y la autorregulación es poder controlar nuestras emociones.

Es importante practicar estas habilidades en la infancia temprana para que puedan estar bien desarrolladas en los niños al alcanzar la adolescencia y la edad adulta.

Es común que los maestros vean que muchos niños no han tenido suficiente práctica antes de empezar la escuela.

El autocontrol puede practicarse haciendo responsables a los niños de las reglas o los límites que ponga como padre.

Si le ha dicho a su hijo/a que solo tiene 10 minutos más para jugar video juegos, asegúrese de hacerlo cumplir y apague el juego si el niño no lo hace pasados los 10 minutos.

Si su hijo/a se enoja o molesta, háblele sobre la importancia de los límites y las reglas.

Este es también un buen momento para ayudarlos a que entiendan cómo controlar sus emociones.

Está bien que los niños se enojen si no pueden hacer lo que quieren, pero hay maneras apropiadas de estar enojado y maneras que no lo son.

Por ejemplo, si un niño quiere pasar algunos minutos solo cuando está enojado, eso es apropiado.

Pero si un niño grita o hace un berrinche, eso no es apropiado.

Ayúdelos a entender sus sentimientos, a controlar sus emociones y proporcione ideas sobre lo que pueden hacer cuando están enojados.

1.16 Ayudar al desarrollo del autocontrol

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 3: Aumentar la autoconfianza de los niños fijando objetivos y una actitud de crecimiento

Ayudar al desarrollo de las habilidades de atención, dando a los niños instrucciones de dos y tres pasos:

- Luego de comer, saca la basura y luego da de comer a los perros.
- Ayuda a tu hermano con sus deberes y luego lava los platos.
- Ayudar a los niños a completar algo que han comenzado:
 - Si están doblando ropa lavada, asegurarse de que terminen de doblar toda la ropa.
 - Si están ayudando a limpiar el jardín, asegurarse de que completen la tarea antes de hacer otra cosa.

1.17 Reflexionar y discusión (1)

Tómese un momento para hablar sobre estos ejemplos y compartir otros de su familia.

Utilice el documento de apoyo Ayudar a desarrollar la autoconfianza para comenzar esta discusión.

1.18 Una reflexión más profunda sobre la función ejecutiva

Ahora que hemos pensado en los momentos en los que notamos la función ejecutiva en nuestros hijos, hablemos un poco más sobre por qué es importante y qué puede hacer para apoyarla.

Elija la pregunta que le gustaría analizar primero.

Luego observe, escuche y hable sobre la información proporcionada.

1.19 Una reflexión más profunda sobre la función ejecutiva

Pregunta 1:

Cuando los niños desarrollan sus habilidades de función ejecutiva, ven su impacto durante toda su vida, y esto tiene un impacto positivo en la comunidad de la cual forman parte. Algunos ejemplos de esto:

- Les va bien en la escuela. Los niños recuerdan y siguen las instrucciones, evitan las distracciones, controlan sus respuestas, se adaptan cuando las reglas cambian, no se dan por vencidos durante la resolución de conflictos y administran deberes a largo plazo.
- La comunidad obtiene adultos bien educados y capacitados, que pueden resolver conflictos.
- Comportamientos positivos. Los niños desarrollan las habilidades de trabajo en equipo, liderazgo, toma de decisiones, trabajar para alcanzar objetivos, pensamiento crítico, adaptabilidad y reconocimiento de sus propias emociones y las de los demás.
- Esto crea comunidades más estables y una menor tasa de crimen.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 3: Aumentar la autoconfianza de los niños fijando objetivos y una actitud de crecimiento

- Buena salud. Las personas toman decisiones más sanas sobre la nutrición y el ejercicio, resisten la presión a tomar riesgos y son más conscientes de su propia seguridad y la de los demás. Estas habilidades también nos ayudan a reaccionar mejor al estrés.
- La comunidad es más sana, lo que la hace más productiva en el trabajo.
- Trabajo exitoso. Los adultos que han desarrollado estas habilidades pueden conseguir buenos trabajos, ya que están mejor organizados, pueden resolver problemas y planificar, y están preparados para adaptarse a los cambios.

Para la comunidad, son personas preparadas y trabajadoras que tienen puestos en las empresas de su entorno.

1.20 Una reflexión más profunda sobre la función ejecutiva

Pregunta 2:

Los niños pueden desarrollar habilidades de función ejecutiva eficaces cuando los adultos importantes de sus vidas hacen lo siguiente:

- Establecen rutinas.
Esto significa enfocarse en lo que puede controlar y convertirlo en una rutina.
Quizás diferentes adultos cuidan a los niños durante la semana por motivos laborales, pero algunas rutinas siempre suceden con uno de los padres.
Un ejemplo posible es la hora de dormir.
Una rutina predecible para la hora de dormir puede ser prepararse para ir a la cama, contar un cuento y dar un beso de buenas noches.
Esta rutina ayudará a los niños a saber qué esperar y a desarrollar las habilidades de enfocar la atención y la memoria.
- Hacer preguntas.
Tener conversaciones familiares en las que todos hablan y escuchan.
Es muy importante hacer preguntas sobre lo que están pensando y lo que están planificando los niños.
Por ejemplo, al preparar la cena quizás tenga tiempo de preguntar a su hijo/a qué parte de su plato tiene pensado comer primero, o qué los emociona hacer en la escuela mañana.
Ambas preguntas los ayudan a planificar, pensar y practicar habilidades de resolución de problemas.
Hacer preguntas de niños mayores los ayuda a desarrollar independencia y les permite

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 3: Aumentar la autoconfianza de los niños fijando objetivos y una actitud de crecimiento

comenzar a tomar sus propias decisiones.

Este es un proceso lento en el que los padres permiten que los niños tomen decisiones seguras y pequeñas al principio, y luego les hablan sobre más responsabilidad a medida que toman mejores decisiones.

Los adolescentes no deben tener una independencia completa cuando son demasiado jóvenes, pero deben tener la oportunidad de practicar esto en muchas situaciones para lograr el éxito.

- Proporcionan protección frente al caos, la violencia y el estrés constante.

El desarrollo cerebral sufre un impacto negativo cuando no tiene esta protección.

Es importante tener en cuenta que cuando un individuo, ya sea adulto o niño, no está protegido, con frecuencia muestra un comportamiento de “actuar ahora y pensar más tarde”.

1.21 La ventaja bilingüe

Ahora que nos damos cuenta de la importancia de tener habilidades de función ejecutiva sólidas y que vemos cómo puede ayudar a desarrollar ese crecimiento, también es importante que mencionemos el efecto de las habilidades del bilingüismo sobre las habilidades de función ejecutiva.

¿Lo sabía? Los niños y adultos que son bilingües tienen una capacidad mayor de hacer lo siguiente:

- Enfocar su atención.
- Ignorar información que no es pertinente
- Ser flexibles en la resolución de conflictos.
- Recuerde que estas son las habilidades que conforman las habilidades de función ejecutiva.
- Entonces, ¿qué significa esta información para usted? Asegúrese de proporcionar apoyo:
- Enseñe a su hijo/a su lengua materna; esto es importante por muchos motivos, por ejemplo, para la comprensión socio-emocional, la comunicación con su familia y la función ejecutiva (el tema del día de hoy).
- Esté orgulloso/a de ser bilingüe y de criar niños bilingües.

Utilice sus talentos para apoyar la función ejecutiva de sus niños.

1.22 Actividad: Crear rutinas y hacer preguntas

Hemos hablado sobre las maneras de apoyar estas importantes habilidades con sus hijos.

Ahora veamos las interacciones que tiene con su familia y las oportunidades para añadir rutinas y preguntas para apoyar el desarrollo de las habilidades de función ejecutiva con sus hijos.

1.23 Actitud de crecimiento y establecimiento de objetivos

Está claro que apoyar las habilidades de función ejecutiva ayudará a sus hijos a convertirse en estudiantes con más confianza en sí mismos.

Durante los últimos 10 años, otra frase ha surgido para proporcionar información a los padres y los maestros sobre el desarrollo de niños con seguridad en sí mismos: la actitud de crecimiento.

Es posible que la actitud de crecimiento sea nueva para usted, pero es probable que usted sepa lo que significa.

1.24 Perseverancia docente

1.25 ¿Qué es la actitud de crecimiento?

Este video habla sobre la perseverancia. La perseverancia es una parte importante de la actitud de crecimiento. Tener una actitud de crecimiento también se refiere a la capacidad de hacer un esfuerzo y enfocarse y tener la voluntad de invertir tiempo y práctica incluso en la realidad de un probable fracaso. Las personas con una actitud de crecimiento creen que lo que alguien es capaz de hacer puede cambiar como resultado del esfuerzo, la perseverancia y la práctica. Es importante que las familias y los maestros comprendan esto, ya que las diferencias en la actitud de un niño puede generar brechas académicas en las calificaciones, las puntuaciones de exámenes, e comportamiento en clase y otros resultados estudiantiles que duran años.

1.26 Mindset: The New Psychology of Success

Carol Dweck es pionera en la investigación sobre las actitudes de crecimiento y las actitudes fijas.

Es la autora de Mindset: The new psychology of success.

Este libro ha cambiado la manera de pensar de muchas personas y es uno de los muchos motivos por los cuales consideramos que la actitud es una parte importante del desarrollo infantil y de los jóvenes hoy en día.

1.27 ¿Qué es una actitud de crecimiento?

Escuchemos a Carol Dweck hablar sobre la actitud de crecimiento.

Seleccione el video para reproducirlo.

A medida que lo mira, piense en cómo la información se aplica a su propia vida y a las de sus hijos.

Debatiremos sus pensamientos y preguntas después del video.

1.28 ¿Cuáles son los conceptos que debemos definir?

Para pensar más sobre lo que supone una actitud de crecimiento, deberemos definir algunos términos.

Elija un tema sobre el que quiera reflexionar.

1.29 Actitud de crecimiento

La actitud de crecimiento trata sobre cómo nos enfrentamos a los desafíos y contratiempos.

Es la creencia de que usted tiene el control sobre lo que aprende y cómo lo aprende y de que lo que aprende y su inteligencia puede estar determinado por lo que hace.

Esto significa que lo que usted sabe, y cómo y qué es capaz de hacer, no es algo inamovible.

Las personas son capaces de cambiar, crecer y ser más inteligentes o más fuertes mediante el esfuerzo y el aprendizaje.

Tener una actitud de crecimiento puede tener beneficios reales para los niños que tienen problemas de aprendizaje y atención.

Hay muchas maneras de ayudar a su hijo/a a desarrollar una actitud de crecimiento.

1.30 Actitud de habilidad fija

La actitud de habilidad fija es la creencia de que se nace con ciertas habilidades y que no puede hacer nada para cambiarlo.

Pensar así significa que no tiene el control sobre lo que aprende durante su vida.

La actitud de habilidad fija se refiere a la creencia de que la inteligencia y la capacidad académica son cualidades fijas que los alumnos poseen o bien no poseen, y que nada puede hacerse para cambiarlo mediante el esfuerzo (Dweck et al., 2011).

Es muy fácil para algunos niños que tienen dificultades en los proyectos escolares o en los exámenes tener una actitud de habilidad fija.

Sin los mensajes correctos y el apoyo adecuado, quizás un niño nunca cambie su manera de pensar sobre sí mismo o sus habilidades.

1.31 Actitud académica

La actitud académica se refiere a las actitudes, creencias y percepciones de los alumnos de sí mismos, de su potencial académico y de su relación con la escuela. (Dweck et al., 2011).

Esta actitud se centra principalmente en las capacidades escolares.

1.32 Comportamientos académicos

Los comportamientos académicos están comúnmente asociados con ser un “buen alumno”, por ejemplo llegar a la escuela listos para trabajar (con los libros necesarios para el día y los deberes listos para entregar), asistir a clases regularmente, prestar atención y participar en clase, y destinar tiempo fuera de la escuela para estudiar y completar los deberes (Farrington et al., 2012).

La mayoría de los niños no demuestran estos comportamientos sin algún recordatorio o ayuda de los maestros o padres.

1.33 Reflexionar y debatir (2)

Hablemos sobre lo que dice el video en relación a los halagos y los términos relacionados a las actitudes que hemos aprendido.

En el video, Carol Dweck habló mucho sobre lo que pueden hacer los maestros, pero los padres pueden proporcionar a los niños el mismo apoyo en sus casas.

1.34 Establecer una actitud de crecimiento

Es responsabilidad de las familias, los maestros y de toda la comunidad establecer una cultura de actitud de crecimiento.

Todas las personas que están en contacto con los niños pueden ayudar (o combatir) el desarrollo de una actitud de crecimiento.

Tómese un momento para pensar en su propia vida.

¿Quién ha sido para usted una persona que ha demostrado una actitud de crecimiento?

Quizás no conoció a esa persona hasta que se convirtió en adulto.

Ahora piense en sus hijos.

¿Qué persona de su entorno demuestra una actitud de crecimiento?

Quizás es un entrenador, un guía religioso, un supervisor o un miembro de la familia.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 3: Aumentar la autoconfianza de los niños fijando objetivos y una actitud de crecimiento

Antes de pasar a cómo ayudar a nuestros hijos a desarrollar una actitud de crecimiento, reflexionemos sobre nuestra propia actitud y en qué punto nos encontramos entre una actitud fija y una actitud de crecimiento.

1.35 Actividad: Prueba de actitud

Tome la prueba de actitud.

No se preocupe por los resultados.

La actitud de crecimiento no define cómo todos ven el mundo.

Muchos de nosotros fuimos criados con diferentes creencias sobre nuestras capacidades.

Nunca es demasiado tarde para pensar en las cosas de una manera diferente para nosotros o nuestros niños.

1.36 Cinco pasos para fomentar una cultura de actitud de crecimiento

Si nuestro objetivo es apoyar a nuestros hijos a tener más seguridad en sí mismos, deberemos desarrollar habilidades para que nosotros mismos seamos más seguros.

Revisemos los cinco pasos que pueden utilizarse ahora mismo para fomentar una cultura de actitud de crecimiento en nuestras familias: aprender, reconocer y aceptar, decir y halagar, enfocarse, y establecer objetivos.

1.37 Aprender

El primer paso es aprender cómo aprende su cerebro.

Aprender sobre el cerebro humano nos ayuda de muchas maneras además de ayudar a desarrollar una actitud de crecimiento.

Cuando los niños comprenden cómo funciona el cerebro, pueden entender mejor sus emociones y superar momentos de preocupación y frustración.

El cerebro es un músculo.

Siempre está creciendo y cambiando, y cuanto más lo desafíe, más fuerte será.

Si usted huye de las cosas difíciles, el cerebro no aprenderá nada nuevo.

Si usted sigue intentando, el cerebro crecerá y desarrollará nuevas estrategias de resolución de problemas.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 3: Aumentar la autoconfianza de los niños fijando objetivos y una actitud de crecimiento

Esté abierto/a a aprender cosas nuevas o maneras nuevas de hacer las cosas.

Si los niños ven que sus padres intentan cosas nuevas, tendrán menos miedo de probar cosas nuevas.

1.38 Reconocer y aceptar

El segundo paso es reconocer cuando utiliza una actitud de crecimiento y practicar contarse sí mismo lo que ha hecho.

Hablarse a sí mismo es una herramienta crucial para dejar de lado las preocupaciones y pensamientos negativos y enfocarse en el potencial o en lo positivo.

Una estrategia para ayudar a sus hijos con esto es hacer una lista de los pensamientos negativos que comunica su hijo/a y pedirle que piense en nuevas maneras de hacer que estos pensamientos o situaciones sean más positivos.

Estos pensamientos positivos se denominan contradecaraciones.

Por ejemplo, si su hijo/a dice con frecuencia: “no puedo hacer esto”, una contradecaración podría ser: “esto es difícil y llevará tiempo, pero puedo lograrlo”.

Otro ejemplo es cuando un niño dice: “siempre cometo errores”. La contradecaración podría ser: “los errores me ayudan a aprender cosas nuevas”.

Reconozca qué actitud adopta usted como padre.

¿Tiene una actitud fija?

Si es así, intente cambiar la forma en la que habla sobre las cosas de su vida, para que sus hijos puedan ver ejemplos todos los días.

Esto es muy difícil de lograr, especialmente para los adultos, ya que hemos pensado de la misma manera durante mucho tiempo.

Toma algo de práctica.

1.39 Hablar y halagar los esfuerzos

El tercer paso es brindar halagos claros por el esfuerzo, no por el éxito, y enseñar a sus hijos a buscar el conocimiento, no la aprobación.

Esto no es algo que los padres hacen de manera natural.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 3: Aumentar la autoconfianza de los niños fijando objetivos y una actitud de crecimiento

La mayoría de los padres se criaron en un contexto en el que solo se halagaban los éxitos.

Pero trabajar duro, aun cuando el resultado no sea el mejor, es importante.

Todos queremos comunicar a nuestros hijos lo que pensamos de sus trabajos artísticos o de su escritura, especialmente cuando son pequeños.

Los niños estarán igual de felices de oír que usted les felicita por lo duro que han trabajado.

Estas son algunas cosas que puede decir para halagar sus esfuerzos:

- “Guau, me encanta el color de esa calabaza que has pintado”.
- “¿Cómo hiciste ese color?”
- “¿Cuál es tu parte favorita del dibujo?”
- “Guau, has estudiado mucho tiempo para ese examen”.
- “Has trabajado mucho en ese dibujo”.

Cuando reestructuramos nuestros propios pensamientos y hacemos preguntas, en lugar de proporcionar una aprobación automática cada vez, nuestros niños aprenden a prestar atención al proceso en lugar de simplemente buscar el halago.

1.40 Enfocarse en la oportunidad

El cuarto paso es enfocarse en la oportunidad.

Una de las partes más difíciles de la paternidad es que no existen días libres.

Nuestros niños escuchan todo lo que decimos y ven todo lo que hacemos.

Aprenden de nuestras palabras y acciones, incluso cuando pensamos que no están prestándonos atención.

A medida que avanza el día, puede encontrar oportunidades para recordar a sus hijos cómo pueden aprender de sus esfuerzos y sus errores.

Puede lograr esto compartiendo algo nuevo que haya aprendido de lo que se sienta orgulloso/a.

Lo más importante es enfocarse en los pasos que tomamos nosotros y los demás miembros de la familia para aprender cosas nuevas en lugar del resultado final.

Cuando los niños ven que usted ve el valor de crecimiento que sucede con el tiempo, comenzarán a creer que esto también sucede con ellos.

Esto los ayuda a dejar de preocuparse por el fracaso y a pensar en lo que pueden aprender a partir de sus errores.

1.41 Establecer metas

El quinto paso es establecer objetivos que representen un reto pero que sean alcanzables.

Establecer metas es tanto un paso como una estrategia.

Cuando establecemos metas, nos decimos a nosotros mismos que creemos que podemos hacer lo que pretendemos llevar a cabo.

Cuando compartimos estas metas con nuestra familia o con un maestro, estamos diciendo a los demás que creemos en nuestra capacidad de aprender y lograr algo, aunque tome mucho tiempo.

El metas de una actitud de crecimiento es especial, porque siempre se enuncia de manera positiva, se puede medir, representa un reto, pero se puede alcanzar.

Establecer metas nos permite ver cuánto hemos crecido en nuestras capacidades y habilidades.

Incluso puede haber barreras que debamos superar, pero eso hace que alcanzar el meta sea un logro aún más grande.

Cuando establece metas para usted mismo o habla con su hijo/a sobre cómo establecer metas, recuerde ser claro/a y enfocarse en lo que está intentando lograr.

Por ejemplo, “¿qué calificación quieres obtener en tu examen?”, o “¿puedes recordar dar de comer a los perros sin tener que recordártelo yo?”

1.42 Reflexión personal: ¿Cómo puede demostrar una actitud de crecimiento?

Antes le pedimos que pensara en quién representa para usted un modelo de actitud de crecimiento.

Ahora es momento de reflexionar sobre sus propios hijos y sobre cómo usted puede representar un modelo de actitud de crecimiento para ellos.

Utilice el documento de apoyo “¿Cómo puede demostrar una actitud de crecimiento?” para pensar en su propia actitud de crecimiento.

Luego, responda a las siguientes preguntas:

¿Qué puede hacer para demostrar una respuesta positiva ante los desafíos?

¿Cómo difiere esto de lo que ya hace?

1.43 Una reflexión más profunda en cuanto a la fijación de metas

Cuando adoptamos una actitud de crecimiento, creemos en tener el control sobre lo que aprendemos.

El siguiente paso es escribir metas para que podamos hacer un plan de lo que queremos.

Reflexionemos de forma más profunda en relación a la fijación de metas.

Seleccione una pregunta para explorar.

1.44 Pregunta 1: ¿Por qué es importante fijar metas?

Los niños y los adultos piensan en lo que quieren para sus vidas.

No importa si está relacionado con la escuela, el hogar o el trabajo; siempre imaginamos lo que deseamos.

Escribir metas es un paso necesario para obtener lo que queremos y lo que nos hemos estado imaginando.

Escribir un meta en papel lo vuelve aún más importante. Sirve como recordatorio para comenzar a trabajar en ese objetivo o es el comienzo de la creación de un plan con pasos para obtenerlo.

Escribir los metas ayuda a su hijo/a a:

- Planificar lo que desean por adelantado.
- Aprender y practicar la perseverancia.
- Decidir qué es significativo e importante para ellos.

Un ejemplo de un meta para su hijo/a puede ser obtener una calificación más alta en una de sus clases.

Al escribir ese meta, su hijo/a puede pensar en lo que puede hacer para alcanzarlo, por ejemplo hacer todos los deberes de esa clase o hablar con el maestro cuando algo le resulta difícil.

1.45 Pregunta 2: ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a a establecer buenos metas?

Probablemente su hijo/a necesite algo de ayuda para escribir sus metas.

Aunque saben lo que quiere, quizás necesite ayuda para asegurarse de que su meta sea algo que realmente pueda alcanzar.

Si es más de lo que puede hacer, su hijo/a se frustrará, se enojará y podría darse por vencido.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 3: Aumentar la autoconfianza de los niños fijando objetivos y una actitud de crecimiento

Los metas deben ser lo suficientemente difíciles como para que representen un reto, pero debe ser algo que usted sabe que podrá lograr.

Usted puede ayudar a que su hijo/a establezca metas, asegurándose de que su meta cumpla con ciertos criterios:

- El meta debe ser positivo (“aprenderé a...”, “podré...”)
- El meta debe representar un reto, pero estar dentro de sus habilidades.
- El meta debe darles la oportunidad de obtener habilidades que quieran lograr.

Recuerde, es el meta de su hijo/a.

Usted solo debe asegurarse de que pueda lograrlo.

1.46 ¡Personalícelo!

Utilice el documento de apoyo “Hoja de fijación de metas” para pensar en sus metas.

Luego, utilice los señaladores para escribir sus metas.

1.47 Practicar las estrategias

Durante este módulo hemos compartido muchas estrategias sobre cómo ayudar a su hijo/a a tener una actitud de crecimiento, a establecer objetivos y a construir sus habilidades de función ejecutiva.

Las siguientes diapositivas le mostrarán algunas situaciones.

Cada una de ellas muestra una situación en la que un padre puede brindar ayuda para desarrollar una o más habilidades.

Leamos juntos y conversemos en grupo sobre lo que usted, como padre, podría hacer en cada situación.

Esto le permitirá practicar todas las estrategias que hemos compartido en este módulo.

1.48 Compartir sentimientos

¿Qué puede decir a Ruben para ayudarlo a practicar el autocontrol?

Ruben tiene 11 años y le encanta jugar a los video juegos. Él pide jugar en la televisión todos los días después de la escuela.

Usted regresa a casa y ve que Ruben está jugando y que no ha completado ninguno de sus deberes.

Le pide a Ruben que apague su juego tres veces y las tres veces él dice “ya voy”, pero no lo apaga.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 3: Aumentar la autoconfianza de los niños fijando objetivos y una actitud de crecimiento

Cuando usted le quita su juego, él se dirige a su habitación y cierra la puerta con fuerza.

1.49 Ayudar a fijar metas

¿Qué puede hacer para ayudar a Susana a establecer su meta?

Susana tiene nueve años y le encanta jugar al fútbol. Ha jugado en el mismo equipo durante dos años.

Cada año, eligen a algunas compañeras para el equipo de las estrellas. Susana siempre se decepciona cuando no la eligen.

Ella le dice que este año realmente quiere ingresar al equipo.

1.50 Una reflexión más profunda sobre los halagos

¿Qué palabras de elogio podría ofrecerle a Jugo para que se enfoque en una actitud de crecimiento?

Jugo es un niño de 14 años que va al octavo grado y acaba de completar su primer desafío de ingeniería para crear una montaña rusa.

Pasó todo el fin de semana en su casa para terminar el proyecto antes de las 8 de la mañana del lunes.

Tuvo que caminar hacia la escuela cargando el proyecto y salió a las 6:30 de la mañana el lunes para asegurarse de estar allí a tiempo para presentarlo en la Feria de ingeniería.

1.51 Todos necesitan practicar (1)

Quizás supo qué decir en cada una de estas situaciones.

Pero para la mayoría de los padres ayudar en el proceso la fijación de objetivos, dar halagos y apoyar las habilidades de función ejecutiva no es algo que sale fácilmente.

Puede requerir algo de práctica y repensar lo que debe decir para brindar ayuda.

Aquí hay algunos ejemplos de cosas que decimos frecuentemente a nuestros hijos, junto con una nueva manera de decir lo mismo:

- Ejemplo 1: Te he dicho tres veces que vayas a tirar la basura y aún no lo has hecho.
Selecione la flecha para revelar qué podría decir en su lugar.
- Ejemplo 2: Obtuviste 75% en tu examen. Quiero que pases más tiempo estudiando la próxima vez.
Selecione la flecha para revelar qué podría decir en su lugar.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 3: Aumentar la autoconfianza de los niños fijando objetivos y una actitud de crecimiento

- Ejemplo 3: Deja de llorar por ese juguete. Debes compartir con tu hermana.
Seleccione la flecha para revelar qué podría decir en su lugar.

1.52 Todos necesitan practicar (2)

Utilizar halagos que se enfoquen en una actitud de crecimiento toma práctica.

Los siguientes son ejemplos de halagos que podría decir a su hijo/a y una manera diferente de enviar el mismo mensaje:

- Ejemplo 1: ¡Buen trabajo! Lo has hecho muy bien.
Seleccione la flecha para revelar qué podría decir en su lugar.
- Ejemplo 2: Siempre eres tan inteligente, ¡sabía que podrías hacerlo!
Seleccione la flecha para revelar qué podría decir en su lugar.
- Ejemplo 3: ¡Eres tan bueno/a en las matemáticas y para construir!
Seleccione la flecha para revelar qué podría decir en su lugar.

1.53 Actividad: Póster de halagos

Utilizando la última diapositiva como punto de partida, realice un póster con algunas frases positivas que usted y su hijo/a pueden decir.

Puede llevarlo a su casa como recordatorio y para ayudarle en su trayectoria (y la de sus hijos) a adoptar una actitud de crecimiento.

1.54 Hacer un plan.

En este módulo hemos compartido muchas ideas.

Quizás esté emocionado y listo para probar algunas de las estrategias que ha aprendido.

Como padres, estamos muy ocupados y a veces trabajar y cuidar de la familia parece ocupar la mayor parte del día.

Para poder ayudarlo a probar estas nuevas estrategias, aquí hay un recurso llamado Planificación de acciones.

Descargue este recurso y responda a las preguntas sobre lo que intentará hacer con sus hijos antes de nuestra próxima reunión.

Conserve este recurso para que pueda tomar notas cuando intente nuevas cosas en su casa.

Esperamos que comparta sus experiencias con el grupo la próxima vez.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 3: Aumentar la autoconfianza de los niños fijando objetivos y una actitud de crecimiento

Quizás vea que otros también tuvieron los mismos tipos de experiencias.

1.55 ¡Gracias!

¡Gracias por completar el módulo 3!