Cualidades personales para triunfar en los estudios

Las cualidades personales como la determinación, la perseverancia, la confianza y la valentía pueden ayudar a sus hijos a ir bien en todas sus asignaturas. Tanto si resuelven un problema difícil de matemáticas o si presentan un trabajo en clase, los siguientes consejos motivarán a sus hijos a estar a la altura de los retos que encuentren.

Ejemplos de la vida real

Ver cómo otras personas superan obstáculos o son lo suficientemente valientes para hacer frente a sus temores demuestra a su hijo que esas cosas son posibles. Y ser consciente de sus propias habilidades lo anima a aprovecharlas en el futuro.

- Dígale a su hijo que "entreviste" a alguien que ha trabajado duro para conseguir algo. Tal vez un vecino logró el primer puesto en un concurso de 4-H en el que temía participar o una tía se graduó de la universidad a una edad avanzada. Su hijo podría formular preguntas como "¿Cuál fue el obstáculo mayor?" y "¿Qué te mantuvo motivada?" Podría compartir durante la cena lo que averiguó e incluso escribir una redacción sobre esa persona.
- Después del colegio, profundicen en la conversación preguntando a su hijo no sólo lo que aprendió sino también qué rasgos positivos del carácter exhibió. Podría decirle: "Cuéntame algo que hiciste que requirió valentía". Tal vez levantó la mano en matemáticas aunque no estaba totalmente seguro de que la respuesta fuera correcta. O bien pregúntele: "¿En qué perseveraste?" Quizá terminó de escribir un trabajo sobre un tema que le resultaba difícil.

Mejorar poco a poco

¿Cómo se sube una montaña? Paso a paso. Si se concentra en lograr pequeñas mejoras su hija se superará más y aprenderá a ser paciente cuando no consiga resultados inmediatamente.

¡Está bien equivocarse!

¿Qué tienen en común el plástico con burbujas y un Slinky? ¡Fueron inventos fallidos que se convirtieron en productos populares! Dígale a su hija que investigue su invento favorito. Probablemente descubra que su triunfo llegó a base de ensayos y errores. Saber que las equivocaciones son normales le dará la valentía para hacer frente a un proyecto, por ejemplo, y la perseverancia de insistir en él. *Consejo:* Comente con su hija algún error que usted haya cometido y cómo lo superó.

- Anime a su hija a dar de sí algo más de lo que ya hace. Mejorará sus habilidades un poco sin desanimarse tanto que quiera rendirse. Por ejemplo, podría sacar un libro de la biblioteca que es un poco más avanzado de lo que acostumbra leer, pero no uno que es cinco veces más difícil.

- Si su hija está disgustada y dice que no puede hacer algo, dígale que añada la palabra *todavía*. ("No puedo hacer división larga *todavía*" o "No puedo saltar a la cuerda *todavía*".) Empezará a creerse que en un futuro próximo dominará esa habilidad.

continúa

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Poner metas significativas

Proponerse metas a largo plazo fortalecerá los "músculos del carácter" de su hija de distintas maneras. Tendrá que ser valiente para proponerse una meta. Deberá insistir con determinación para perseverar hasta el fin. Y desarrollará la confianza cuando vea que es capaz de conseguir sus objetivos.

● ¿Qué quiere conseguir su hija? Pídale que se ponga dos o tres metas que podría alcanzar en un período razonable de tiempo. Dígale que las ponga por escrito, junto con un plan para alcanzar cada una.

● Será más probable que termine lo que empieza si sus metas son específicas y si se pone una fecha tope. *Ejemplos:* "Haré todos mis deberes y los entregaré puntualmente durante el resto del curso". "Aprenderé a tejer y terminaré una bufanda antes del primer día del invierno".

Controlar las emociones

Cuando su hijo se enfrente a situaciones difíciles quizá sienta miedo, vergüenza y exasperación. Saber cómo hacer frente a esos sentimientos le ayudará a superarlos y a seguir adelante.

● La forma en la que su hijo contemple una situación puede suponer la diferencia entre rendirse o continuar. Digamos que está decepcionado porque no consiguió sacar al corredor del plato durante su partido de béisbol. Recuérdele la última vez que hizo una buena jugada y que se visualice haciéndola otra vez en su próximo partido. Así se sentirá más en control y fortalecerá su confianza.

● Enséñele a su hijo a usar el humor para poner las cosas en perspectiva y para aliviar el estrés. Quizá está exasperado porque ha traspapelado una nota de permiso y ha buscado en todas partes. Usted podría decirle: "¡Seguro que se está escondiendo con los calcetines que perdiste!" Luego ayúdelo a pensar en formas de resolver el problema. Quizá podría preguntarle a la conductora del autobús si se la dejó en el autobús o pedirle a un amigo que le deje hacer una copia.

Correr *buenos* riesgos

Cuando su hijo se aventura con prudencia fuera de su terreno familiar, aprende habilidades nuevas, refuerza la confianza en sí mismo y usa la valentía cuya existencia no sospechaba. He aquí tres tipos de riesgos sanos.

1. Dele ocasiones a su hijo de que corra *riesgos físicos* explorando diversas actividades al aire libre. Anímelo a que aprenda a montar en bici o a tirarse de cabeza a la piscina. También podría trepar por aparatos más grandes en el parque o caminar con usted por un sendero empinado.

2. Sugiérale a su hijo que corra *riesgos sociales* invitando a jugar a alguien a quien no conoce muy bien o hablando con un compañero nuevo durante el recreo. Así mismo, dígale que es bueno que exprese su opinión, con corrección, cuando trabaje en equipo aunque no esté de acuerdo con los demás.

3. Su hijo puede acostumbrarse a tomar *riesgos emocionales* con las actividades extracurriculares. Digamos que se presenta a una audición para un papel en la obra de teatro del colegio. Si lo seleccionan, reforzará su confianza. Si no lo seleccionan, podría preguntar al director de la obra otras formas de colaborar, como hacer decorados o ayudar con la iluminación. Aprenderá que puede superar las decepciones.

Home & School CONNECTION®

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 800-394-5052

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

HS18xx547S