



Parenting for Prevention (Prevención por medio de la Paternidad): *La mentalidad*

¿Qué es la mentalidad?

La mentalidad se refiere a nuestras creencias sobre nosotros mismos. Son aquellas creencias sobre nuestros rasgos básicos - nuestra inteligencia, nuestros talentos y nuestra personalidad. Nuestra mentalidad define cómo vemos estas cualidades ... ¿siguen iguales durante toda la vida o se pueden cambiar y desarrollarse con esfuerzo y práctica? Comprender la diferencia entre una mentalidad fija y una mentalidad de crecimiento (y aprender cómo practicar una mentalidad de crecimiento) nos abre la posibilidad de aprender más sobre nosotros mismos y cómo fomentar en nuestros niños el pensamiento positivo, creativo y centrado en la solución.

Mentalidad fija
VS
Mentalidad de crecimiento

Mentalidad fija

Las personas con una mentalidad fija creen que sus cualidades básicas, como la inteligencia o el talento, son rasgos fijos. Se enfocan en demostrar sus habilidades en lugar de desarrollarlas. Creen que el talento solo, sin esfuerzo, conduce al éxito.

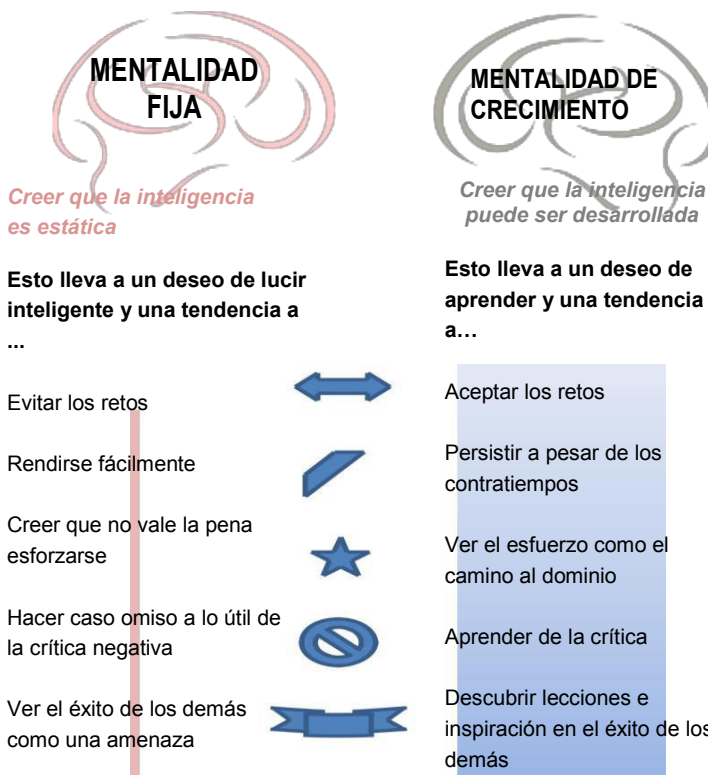
Mentalidad de crecimiento

Las personas con una mentalidad de crecimiento creen que todas sus habilidades pueden madurar y desarrollarse a través de la práctica. Desarrollan un amor por el aprendizaje y la resiliencia, que son factores esenciales para el éxito.

El fracaso puede llevar al éxito

Los niños con una **mentalidad fija** creen que el no pasar una prueba significa que no son inteligentes. O que no ocupar el primer lugar significa que no son buenos bailarines, cantantes o atletas. A menudo se dan por vencidos, o dejan de intentarlo, por temor a fracasar, por lo que nunca se permiten la oportunidad de tener éxito.

Los niños con una **mentalidad de crecimiento** ven el fracaso como parte del aprendizaje y como una oportunidad para aprender de los errores, seguir practicando sus habilidades o probar una nueva forma de lograr su objetivo. Aprenden a convertirse en solucionadores de problemas y pueden ver el fracaso como un camino hacia el éxito.



Como resultado, pueden estancarse antes de lo esperado y no lograr su pleno potencial.

Como resultado, pueden alcanzar niveles de rendimiento cada vez mayores.

A través de las edades

Una mentalidad fija es una barrera para alcanzar el máximo potencial. Los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar una mentalidad de crecimiento al ayudarlos a ver los desafíos de una manera diferente. Debido a que las personas con una mentalidad de crecimiento creen que la inteligencia y los talentos se pueden desarrollar, no existen límites para que cada niño alcance su máximo potencial.

Cómo comunicarse con su hijo de 2 a 3 años

FONTE ESTAS HABILIDADES DE MENTALIDAD DE CRECIMIENTO: Si su hijo dice "No puedo", enséñeles a agregar "todavía" y a decir ...

- Estoy intentando, estoy aprendiendo
- No puedo atrapar la pelota *todavía*

Cómo comunicarse con su hijo de 4 a 5 años

FONTE ESTAS HABILIDADES DE MENTALIDAD DE CRECIMIENTO: Si su hijo dice "leer es aburrido", pregúntele...

- ¿Qué tipo de libros te gustaría leer?
- ¿Puedes hacer un dibujo sobre uno de los libros que estás leyendo?

Cómo comunicarse con su hijo de 6 a 12 años

FONTE ESTAS HABILIDADES DE MENTALIDAD DE CRECIMIENTO: Si su hijo dice "Soy malo en matemáticas, no soy inteligente", ayúdele a decir ...

- No salí bien en el examen de matemáticas, pero puedo pedir ayuda al profesor
- La tarea estuvo difícil, pero puedo seguir intentándolo hasta que lo comprenda o entienda

Cómo comunicarse con su hijo de 13 a 18 años

FONTE ESTAS HABILIDADES DE MENTALIDAD DE CRECIMIENTO: Si su hijo dice "Soy un excelente jugador de fútbol, pero me voy a salir del equipo porque el entrenador no me deja jugar", ayúdele a entender que ...

- Tengo que ir a la práctica y esforzarme porque soy parte de un equipo que necesita trabajar en conjunto para triunfar
- El entrenador me dice que necesito trabajar en pasar mejor la pelota, puedo practicar para mejorar ese aspecto de mi juego

Consejos para los padres sobre cómo fomentar una mentalidad de crecimiento

Aunque usted no lo crea, algunas palabras tradicionales de aliento en realidad contribuyen a una mentalidad fija y al miedo a fracasar. Intente utilizar un lenguaje de mentalidad de crecimiento para fomentar el aprendizaje, la práctica y la pasión.

En lugar de "¡Eres muy inteligente!", diga "Tu proyecto de Ciencias demuestra que estás aprendiendo mucho en biología".

En lugar de "Tienes un talento innato para el baloncesto", diga "Tu compromiso con la práctica te ha convertido en un tirador certero".

En lugar de "Eres muy buena bailarina", diga "Te ves muy contenta cuando estás bailando".

La información incluida en esta Hoja de consejos fue adaptada de **Mindset: The New Psychology of Success**, por Carol. S. Dweck, p.H. D.

Mentalidad: la nueva psicología del éxito
<http://mindsetonline.com/index.html>

Semana Educativa
<http://www.edweek.org/ew/articles/2015/09/23/carol-dweck-revisits-the-growth-mindset.html>

U.S. News & World Report
<http://www.usnews.com/news/articles/2015/11/23/teachers-parents-often-misuse-growth-mindset-research-carol-dweck-says>

KQED Mind/Shift
<http://ww2.kqed.org/mindshift/2015/11/16/growth-mindset-clearing-up-some-common-confusions/>

YouTube: Video sobre la mentalidad de crecimiento (¡genial para los niños!)
<https://www.youtube.com/watch?v=EIVUqv0v1EE>

YouTube: Carol Dweck "Cómo desarrollar una mentalidad de crecimiento"
<https://www.youtube.com/watch?v=hiiEeMN7vbQ>

¡Mi cerebro crece cuando aprendo algo nuevo!

La matemática no es lo mío ...
¡TODAVÍA!

¡Acabé el rompecabezas porque trabajé en él hasta que encontré las pistas para solucionarlo!



¡TENEMOS UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO!

"Parenting for Prevention" es una serie educativa de la Coalición "Decisions at Every Turn" para padres y otros adultos interesados en aumentar la conciencia y el conocimiento sobre asuntos importantes de la juventud y para alentar el diálogo sobre la toma de decisiones saludables.

Visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para nuestra colección de hojas de consejos.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 x8284