



Mentalidad De Crecimiento



Febrero 2021 Brenda Martínez, Trabajadora Social Aprendiz– Modelo de Consulta Conductual (MCC) Clínica

¿Qué Es La Mentalidad de Crecimiento?

Antes pensábamos que nuestra inteligencia ya estaba establecida, creíamos que éramos inteligentes o no lo éramos. Los científicos han comprobado muchas veces que esto no es verdad. Nuestro cerebro es como un músculo – entre más lo usamos mas fuerte (e inteligente) será.



Estrategias De Mentalidad De Crecimiento Para Ayudar A Su Hijo (a)

Hable al Respeto

•Hable con su hijo(a) acerca de su día, pero guíe la conversación preguntando cosas como:

-¿Cometiste algún error el día de hoy? ¿Qué aprendiste?

-¿Hiciste algo difícil el día de hoy?

Permita el Fracaso (¿¡Qué?!)

•Su hijo(a) necesita saber que el fracaso puede (y muchas veces) sucede, y está bien! Recuerde a su hijo(a) que cada vez que lo intente y falle, su cerebro se está haciendo más fuerte. No prevenga el fracaso de su hijo(a) – así es como aprenderá a perseverar cuando tiene dificultades.

Aplauda El Proceso

•En vez de decir: “¡Eres muy inteligente!” aplauda el esfuerzo, las metas, y el persistir en las dificultades, o el ser creativo. Puede decir algo como:

- “¡Wow! Seguramente trabajaste muy duro en esto”.

¡El Cerebro Puede Crecer!

•Recuérdale a su hijo(a) que su cerebro puede crecer. Recuérdale que cuando las cosas se ponen difíciles su cerebro persiste en medio de la dificultad. Cada vez que aprende algo nuevo, su cerebro crea nuevas conexiones. ¡Su hijo necesita saber que esto es posible!

Ayúdelos a Cambiar Su Dialogo

•La forma en la que su hijo se habla a sí mismo impacta su mentalidad de crecimiento. Si él dice: “¡Esto es muy difícil!” ayúdelo a decir: “No lo puedo hacer todavía pero seguiré intentando.” Dele palabras para utilizar cuando se sienta derrotado y enseñe con su ejemplo.