



Pensamiento flexible y autoestima

Los padres pueden no darse cuenta de que el mensaje que ellos envían a los hijos sobre confianza y bienestar los afecta seriamente. Haga un plan para cambiar su lenguaje cuando realiza retroalimentación y reflexiones teniendo en cuenta a su hijo y a usted.

Entienda la diferencia entre pensamiento rígido y pensamiento flexible

<i>Pensamiento rígido</i>	<i>Pensamiento flexible</i>
<ul style="list-style-type: none"> ● Cada persona nace con habilidades e inteligencia determinadas y nada puede cambiar esto. 	<p>Con práctica, esfuerzo, las herramientas adecuadas y ayuda, cualquiera puede mejorar su inteligencia y cualquier habilidad.</p>

Entienda como el cerebro aprende y enseña a los jóvenes

- *Neuroplasticidad* es la idea de que el cerebro es como un plástico porque puede cambiar su estructura y la forma como trabaja debido a las experiencias.
- Los jóvenes serán más responsables y tendrán mayor injerencia en su aprendizaje y toma de riesgos cuando entiendan que sus cerebros cambian cada vez que aprenden algo y que la práctica persistente de una habilidad ayuda a sus cerebros a recordarla.

Enseñe a los jóvenes sobre los pasos para dominar una habilidad nueva

- Aprenda de “los expertos” que pueden ser los padres, profesores, investigadores, compañeros.
- Ejercitarse.
- Solicite ayuda o investigue nuevas alternativas cuando esté frustrado.
- Practique, practique, practique.

Ayúdele al joven a reconocer que el fracaso es bueno y lo ayuda a desarrollar procesos para lidiar con el

- Escuche sus sentimientos.
- Recuérdele que todos cometemos errores.
- Cuénteles historias sobre como usted aprendió del fracaso.
- Haga un plan para ensayar nuevamente.

En lugar de...

No soy bueno en
Matemáticas

Ensaye

Si estudio y trabajo
duro puedo mejorar
en Matemáticas

Preste atención a su estilo de reflexionar y efectuar retroalimentación

Calme a su crítico interno y ayude al joven a reconocerlo y sosegar el suyo también.

