



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADOLESCENTES

¡Nuestra Familia es Adaptable! Flexible al Cambio

Los jóvenes pueden tener una mentalidad fija o una mente en crecimiento y a veces ellos pueden cambiar entre una y la otra. De acuerdo con Carol Dweck, profesor de Psicología en la Universidad de Stanford, los jóvenes con una mentalidad fija creen que las habilidades, inteligencia, y talento no puede cambiarse en una forma significativa. Por otra parte, los jóvenes con una mente en crecimiento creen que sus habilidades e inteligencia pueden cambiar con esfuerzo, aprendizaje, y persistencia. Una mente en crecimiento fomenta motivación, resistencia, y determinación en la juventud. Una mentalidad fija crea un sentido de importancia y puede ayudar a los adolescentes a cambiar y aprender que ser flexible es bueno.

Promoviendo una Mentalidad en Crecimiento

- **Recuérdelo a su adolescente que la mente puede crecer.** La mente es flexible y nunca para de crecer. Esto es emocionante porque significa que su mente con el tiempo y esfuerzo puede crecer más fuerte.
- **Exalte el proceso, no los resultados.** Por ejemplo, en lugar de decir “me siento feliz que has trabajado mucho para ahorrar dinero para una nueva chaqueta, mejor diga “No te diste por vencido. Trabajaste duro y valió la pena. Buen trabajo”.
- **Recompense la persistencia.** Reconozca el trabajo duro y la persistencia de su adolescente. Cuando vea esto en acción, déjeles saber. Por ejemplo: Verdaderamente estas intentándolo duro y tomando el tiempo para aprender. ¡Muy persistente!
- **Use la palabra ‘todavía.’** Cuando su adolescente dice “no puede” recuérdelos que ellos “no pueden todavía”.
- **Enlace su alabanza a algo específico.** En lugar de decir. “tú eres muy inteligente” inténtalo “Tomaste el tiempo de buscar formas creativas de solucionar el problema. Inténtalo aun cuando algunas de las estrategias no funcionaron. ¡Buen trabajo!”
- **El fracaso es una oportunidad para aprender.** Hable positivamente de los fracasos y los errores (de ambos, los suyos y los de su adolescente) por ejemplo, Hable con su adolescente de lo que aprendieron cuando las cosas no salieron como se planearon.
- **No sea duro con su adolescente si no tienen éxito en algo.** Por lo contrario, cuidadosamente explore que paso y ayúdelos a hacer planes para la próxima vez. Puede preguntar “¿qué aprendiste que te puede ayudar?”
- **Anime a su adolescente a decir auto declaraciones constructivas.** Algunos ejemplos son “trabajé duro” “soy una persona creativa”, “disfrute aprendiendo y descubriendo” o “me importan otros.”

Actividad Para Fomentar Una Mente Creativa

Conversar con su adolescente es una forma maravillosa de fomentar crecimiento mental. Considere las siguientes preguntas para empezar una conversación:

- ¿Qué hiciste hoy que tomó mucho pensar?
- ¿Qué paso hoy que te hizo continuar cuando lo que querías era parar? ¿Qué estrategias intentaste?
- ¿Qué te enseñó tu error? ¿Qué aprendiste de eso?
- ¿Qué harás o harías para retarte a ti mismo hoy?
- ¿Qué harás para resolver ese problema?

[Aprenda más acerca de crecimiento mental mirando el poder de creer que tú puedes mejorar.](#)

Para aprender más de la ciencia detrás del crecimiento mental puede leer el estudio de abajo:

- [Un experimento nacional revela que dónde crecimiento mental rinde logros](#)
- [Mentalidad fija y mente en crecimiento en la Educación y Como el Esfuerzo Ayuda a los Estudiantes a Perseverar en Tiempo de Adversidad](#)