

8

CONSEJOS ÚTILES PARA ENSEÑAR A LOS ADOLESCENTES

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

1 COMPARTA DATOS SOBRE EL CEREBRO

- Anímelos a aprender sobre las partes del cerebro, cómo se expresan los sentimientos y cómo se procesa la nueva información.
- Permítales explorar palabras como "neuroplasticidad".
- Refuerce que el cerebro tiene la capacidad de aprender nuevas habilidades, y mejorar las antiguas, a lo largo de toda la vida.



2 ESTA ES UNA CONVERSACIÓN CONTINUA

- Anime a los adolescentes a buscar ejemplos de mentalidad de crecimiento en experiencias cotidianas (alguien en la televisión, en las noticias o en la escuela).
- Comparta formas en las que está creciendo y aprendiendo incluso como adulto.
- Comparta con ellos el "Kit de fracasos famosos" (disponible en biglifejournal.com). Lean las historias juntos como familia y compartan cosas que saben sobre estas personas.

3 LAS METAS SON BUENAS, LA PRESIÓN NO

- Concéntrese en el proceso de establecer metas en lugar de en las metas mismas.
- Use opciones creativas como listas de deseos o tableros de visión, ya sea en familia o individualmente.
- En "El gran diario de la vida" (edición para adolescentes), hay muchos ejercicios divertidos para establecer metas que su adolescente puede hacer por su cuenta.



4 HAGA ESPACIO PARA EL FRACASO

- En lugar de tratar de facilitar el camino para sus hijos adolescentes o mantenerlos perpetuamente felices, concéntrese en su papel como apoyo o en mantenerse cerca.
- Carol Dweck recomienda "enfrentar el contratiempo y hablar con sus hijos sobre los próximos pasos para el aprendizaje".

5 CUANDO LAS COSAS NO SALEN SEGÚN LO PLANEADO, PIENSEN EN SOLUCIONES JUNTOS

- En lugar de decirle a su hijo que "le pida crédito adicional al maestro" cuando le vaya mal en un examen, analice lo que sucedió y explore las opciones de resolución de problemas con su hijo adolescente.
- Vea con qué su hijo se siente cómodo en lugar de dictar su próximo movimiento.



6 DISCUTA LA FALTA DE HABILIDADES

- Resolver problemas juntos puede resaltar áreas en las que su adolescente necesita ayuda adicional.
- Algunos adolescentes se ven afectados por problemas de salud mental, como ansiedad o depresión. Busque apoyo externo para su adolescente según sea necesario.

7 ESCUCHE MÁS DE LO QUE HABLA

- Pídale a su adolescente sugerencias, soluciones, consejos e ideas.
- Empatice con la perspectiva de su hijo, en lugar de saltar a una solución, criticar o juzgar.
- Reitere que está dispuesto y disponible cuando sea que su hijo necesite un oído atento.



8 PRÉSTELE ATENCIÓN A SUS REACCIONES

- Alentar a sus hijos a adoptar una mentalidad de crecimiento flexible puede requerir que usted también trabaje en su propia mentalidad.
- Si reacciona de forma exagerada ante pequeñas infracciones o errores, su hijo puede ser cauteloso a la hora de perseguir metas o puede evitar compartir desafíos con usted.
- Está bien tener dificultades con la mentalidad de crecimiento. ¡Hágale saber a su adolescente que trabajarán juntos en ello!