

## DOCUMENTOS PARA LA REFLEXIÓN EN FAMILIA

### YA LO HAN DICHO ANTES

(Yalo nº 67, Octubre 2023)

Extr.: Centro Educativo ECA: "Cómo promover en los niños la superación personal" en <https://blog.ecagrupoeducativo.mx/> (04/01/2021)

Probablemente experimenten muchas ventajas en la vida aquellos niños en los que se promuevan habilidades de superación personal desde una edad temprana. Sin embargo, puede ser complicado averiguar cómo enseñárselas.

Este conjunto de estrategias puede ayudarte a educar hijos que se esfuercen por convertirse en la mejor versión de sí mismos:

- **Equilibra la aceptación personal con la superación personal**

Es importante que le enseñes a tu hijo a amarse a sí mismo tal como es y, en igual medida, a esforzarse por mejorar. No será idóneo que sólo se sienta satisfecho consigo mismo después de bajar 5 kilos o de formar parte del equipo preferido.

Pregúntale qué le agrada de sí mismo. Ayúdalo a identificar cualidades que reflejen su personalidad, no únicamente su apariencia exterior.

- **Elogia los aspectos en que tu hijo busque mejorar**

Aunque creas estar edificando a tu hijo al decirle: "Eres el más guapo", no lo harás crecer al elogiarlo por aspectos como éstos (fuera de su control). En cambio, felicítalo por sus decisiones, por ejemplo: "Qué bueno que te cepillaste los dientes después de desayunar. ¡Tendrás unos dientes limpios y brillantes!".

Evita enfatizar los resultados. Será mejor que te concentres en el esfuerzo y emplees elogios que fortalezcan su carácter. Este es un buen ejemplo: "Valió la pena que hayas estudiado mucho. ¡Buen trabajo!".

- **Establezcan metas juntos**

Trabajar constantemente para alcanzar nuevas metas es saludable para los niños. Sus objetivos pueden ser muy variados, desde: "Quiero aprender a nadar" hasta "Quiero hacer dos amigos nuevos en la escuela".

Ayuda a tu hijo a identificar metas desafiantes pero alcanzables. Si tu hijo propone metas demasiado difíciles, podría decepcionarse rápidamente. Por otro lado, si los objetivos son bastante fáciles, no implicarán esfuerzo alguno.

Es posible que debas orientarlo para que pueda establecer metas realistas. Si se ha fijado una meta a largo plazo, ayúdalo a dividirla en una serie de objetivos a corto plazo.

- **Conversa con frecuencia**

Así tenga éxito o no, la forma en que tu hijo procese los eventos determinará cuánto aprenderá de ellos. Hable con él sobre sus experiencias y podrá convertir los eventos cotidianos -desde su desempeño académico hasta las interacciones con amigos- en lecciones de vida.

Busca momentos de aprendizaje y mantén conversaciones con tu hijo. Tal vez haya ocasiones en las que necesites señalar áreas a mejorar y otras en las que él pueda identificarlas.

- **Fomenta la resolución de problemas**

Podría resultar tentador solucionar cualquier problema por tu hijo. Pero al microgestionar sus actividades y rescatarlo en los primeros intentos no le estarás haciendo un favor.

Muéstrale que cuenta con diferentes opciones para responder a un mismo problema. Los niños con buenas habilidades para resolver problemas se sienten seguros para abordarlos de frente. Y cada problema que tu hijo enfrente será una oportunidad para que mejore.

- **Enséñale a cultivar un diálogo interno saludable**

Los niños deben aprender a hablar consigo mismos con compasión. Cuando tu hijo se diga cosas muy negativas, hazle ver que sus pensamientos no son necesariamente ciertos. Puedes preguntarle: "¿Cuál sería otra manera de entender la situación?".

Evitar decir lo que quieres que piense. Si bien lo harás sentir mejor al brindarle apoyo, tu objetivo general debe consistir en guiarlo para que aprenda a animarse por cuenta propia.

- **Orienta a tu hijo**

Habr  momentos en los que a tu hijo puedan servirle lecciones de humildad y otros en los que le vendrá bien repasar sus modales. Resiste la tentaci3n de evitar que cometa errores. Así, puedes convertir los incidentes frustrantes y las experiencias fallidas en oportunidades de crecimiento personal.

- **Ofr cele incentivos para su motivaci3n**

Quizá algunas veces tu hijo no se sentir  motivado para cambiar. En tales casos, los incentivos adicionales pueden ser justo lo que necesite para mejorar. No tienes que continuar ofreci ndoselos por todo cuanto haga. Eventualmente puedes reducirlos.

- **Dale confianza a tu hijo**

La superaci3n personal no tiene que ver con ser la persona más inteligente, la más atractiva o la más atlética por una cuesti3n de vanidad. Más bien, para que nos superemos a nosotros mismos y podamos marcar una diferencia en el mundo.

Es relevante que los niños se den cuenta de que sus habilidades, sus talentos y su esfuerzo pueden aportarles un sentido profundo y un prop3sito a sus vidas. Enséñale a tu hijo que puede marcar una diferencia en la vida de las personas por medio de la amabilidad, la generosidad y el espíritu de servicio.

Para que puedas mantenerte involucrado en la voluntad de superaci3n personal de tu hijo, deberás brindarle mucha orientaci3n a lo largo del camino. Asegúrate de que sus metas sean sanas. Al hablar sobre tu esfuerzo personal por superarte, lo inspirar s a hacer lo mismo.

====/oOo/====