



IDEAS DE AUTOEFICACIA PARA LOS PADRES

Mientras sus hijos se esfuerzan por lograr sus metas este año escolar, usted puede ayudar mejorando su autoeficacia. La autoeficacia es la creencia en las propias habilidades para alcanzar las metas. A continuación, se presentan algunos consejos sobre cómo los padres pueden mejorar la autoeficacia de sus hijos.

Consejos para Establecer Metas Realistas este Año Escolar

Establecer, trabajar y alcanzar metas les da a los niños habilidades importantes, como planificar, trabajar duro y administrar el tiempo. Aunque este año escolar puede parecer especialmente desalentador debido al COVID-19, ayudar a sus hijos a establecer metas puede ayudarlos a mantenerse motivados y productivos incluso durante un año escolar desafiante.

Consejos para Establecer Objetivos

- **Tenga un propósito.** Cualquiera que sea la meta que sus hijos quieran establecer, pregunte: "¿Por qué quieres eso como tu meta?" y "¿Tu objetivo también podría ayudar a otras personas?" Tener una meta específica con un propósito claro ayuda a motivar a sus hijos, especialmente si su meta también podría ayudar a otros (aunque no es necesario).
- **Verifique el desafío.** Las metas de sus hijos deben hacer que se estiren, pero no deben ser imposibles de alcanzar.
- **Ajuste según sea necesario.** Si le preocupa que las metas de sus hijos sean inalcanzables este año escolar, deles sugerencias de cualquier ajuste que puedan hacer para que sus metas sean más realistas. Quizás discutir la diferencia entre las metas a corto y largo plazo les ayudaría a ver por qué se necesitan ajustes.
- **Divida la meta.** Una vez que tengan una meta específica y realista, pídeles que dividan esa meta en pasos mas pequeños o haga una lluvia de ideas con ellos. Ofrézcase para ser la persona con la que puedan checar cada vez que den un paso.
- **Esté preparado para los obstáculos.** Hable con sus hijos sobre los posibles obstáculos que puedan surgir. Pídeles que piensen en algunas formas en que podrían lidiar con esos obstáculos para que no les impida alcanzar su objetivo.
- **Anímelos.** Si sus hijos quieren darse por vencidos, recuérdelos su propósito, recuérdelos sus estrategias para evitar obstáculos y elogie su esfuerzo.

- **Identifique una fortaleza** que pueda ayudar a sus hijos en su situación actual o que los ayude a lograr sus metas en el futuro. Por ejemplo, "Eres un gran oyente. ¿Cómo puedes usar eso para ayudar a tus amigos que están peleando?"
- **Tómese el tiempo para pensar** antes de elogiar sinceramente a sus hijos. Por ejemplo, en lugar de decirles a sus hijos "¡Buen trabajo!", diga: "Me gusta la forma en que lo seguiste intentando y no te diste por vencido. ¡Debes sentirte tan orgulloso!"
- **De elogios específicos** para demostrar que estaba prestando atención. » Por ejemplo, en lugar de decir: "¡Estuviste increíble!", di "¡Tus comentarios dieron en el blanco!"