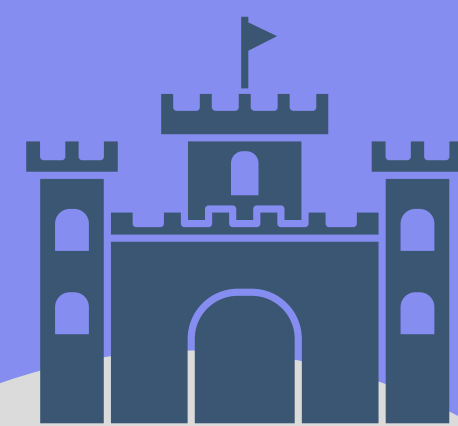




Cómo potenciar las habilidades de tus hijos e hijas

Estimados Padres de
Familia

Cada hijo e hija tienen talentos y habilidades diferentes y maravillosos que con la estimulación adecuada pueden desarrollarse para lograr tareas exitosas, fortalecer su autoestima, tener un mejor estado de ánimo, aumentar su motivación y su capacidad de aprendizaje.

A continuación compartimos con ustedes algunas recomendaciones que pueden realizar en familia, las cuales contribuyen a que los niños y adolescentes puedan fortalecer sus habilidades y logren sus metas.

Cordialmente, Área de
Psicología Colegio
Campestre San Diego





Cómo potenciar las habilidades de tus hijos e hijas

CONOCE SUS INTERESES

Es importante establecer tiempo diario de escucha activa con tus hijos, libre de distracciones como televisión y redes sociales, para que ellos puedan expresar que actividades complementarias les agradan y disfrutan; así potencias su autoconocimiento, descubren juntos que les gusta y que no.

Sé muy observador para que identifiques que áreas son sus fortalezas y cuáles con esfuerzo pueden mejorar.



PROMUEVE LA EXPLORACION

ENSÉÑALES A AGRADECER

Cuando incentivas la gratitud en tu hijo, le ayudas a mejorar la sensación de bienestar y satisfacción con la vida, con sí mismo y con los demás, además, amplía su visión cuando tenga una dificultad, favorece su autoestima, valora quién es y lo que tiene hoy, disminuye la frustración, además fortalece la capacidad de aprendizaje.



En un ambiente seguro, que tu como padre conozcas puedes promover que tu hijo realice deportes, resuelva problemas cotidianos, exprese lo que piense asertivamente, realice tareas de autocuidado y de su espacio personal: como arreglar el cuarto, lavar su plato, alistar su uniforme. No hagas cosas que por su cuenta tu hijo puede realizar, así contribuirás a que más adelante sea un adulto seguro y que pueda tomar buenas decisiones de manera independiente.

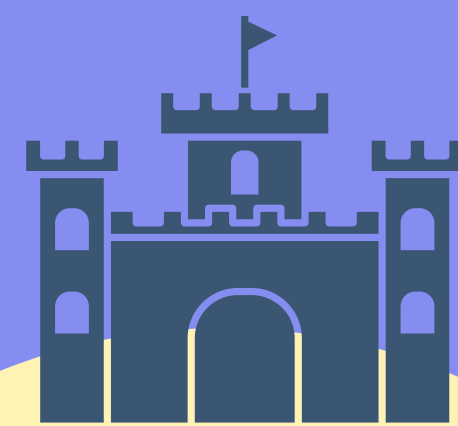
También puedes ver los siguientes videos haciendo clic:



El poder de dar las gracias

Neurociencia: Por qué la gratitud nos hace más felices





Cómo potenciar las habilidades de tus hijos e hijas

ESTIMULA EL PENSAMIENTO CREATIVO

La creatividad se trata de una habilidad que ayuda a que tus hijos respondan de manera asertiva y flexible a las situaciones cotidianas, creando oportunidades cuando otros piensan que ya no hay y fortaleciendo el sentido de compromiso con actividades, desarrollando el liderazgo.

Puedes estimular el pensamiento creativo en tus hijos a través de acciones como: Leer, escribir, cantar, hacer deporte, dibujar en familia, practicar juegos de mesa en casa, generar un ambiente de confianza y libre de gritos,

INCENTIVA EL RESPETO POR EL OTRO

Recuerda que tus hijos ven como te comportas, cómo enfrentas los problemas, cómo tratas a la gente que se encuentra alrededor y de ésta manera ellos imitan lo que haces recordando lo que vieron. Este tipo de aprendizaje se llama por modelamiento o aprendizaje social. De este modo, es importante respetar la integridad del otro, tener autocontrol de emociones, evitar enfrentamientos con otros padres o adultos cuando entre niños tengan un conflicto, sino incentivar el diálogo, así aprenderá habilidades sociales. Motívalos a expresarse teniendo en cuenta que los demás también tienen derechos y deberes como él o ella.



VALORA SUS ESFUERZOS

Cuando se le permite al niño o adolescente esforzarse por lo que le gusta y reconoces ese esfuerzo, se aumenta la motivación y el trabajo. Pues si siempre le brindas todo lo que quiere al momento en que lo quiere se terminará aburriendo y podría cambiar sus metas e intereses y creer que siempre se merecerá las cosas sin necesidad de ganárselas. lo que genera dificultades en el control de emociones y a nivel social.

