

CÓMO CRIAR A UN NIÑO QUE NO SE RINDE

by: Hank Pellissier

La persistencia es un tema candente entre los investigadores de educación por una buena razón. Es crucial para el éxito en la escuela y más allá. A continuación, te presentamos 8 consejos para fomentar esta cualidad en tu hijo.

- 1. Déjalo jugar:** Como los adultos, los niños tienden a esforzarse más cuando aman lo que están haciendo. ¿Cuál es la mejor manera de ayudar a tu hijo a descubrir lo que le apasiona? Permítele explorar libre y ampliamente. “Antes de que los niños reconozcan lo que les apasiona y estén listos para pasar horas al día perfeccionando diligentemente sus habilidades, deben divertirse activando y reactivando el interés”, escribe Duckworth en Grit. Explorar el mundo a través de salidas familiares, redes sociales, exhibiciones, personas y clubes, clases y cursos puede despertar intereses para toda la vida. Para formar una pasión duradera, afirma Duckworth, esa primera chispa de interés debe ser seguida por muchos encuentros posteriores que desencadenarán y reactivarán la atención de tu hijo. Entonces, si la curiosidad de tu hijo se despierta por algún tema, desde acrobacias hasta zoología, puedes apoyar su interés naciente al exponerlo a ese tema. Ten en cuenta que esto no significa que tu hijo deba tener actividades programadas todo el tiempo. Asegúrate de que tu niño tenga mucho tiempo libre (sin usar pantallas) para dedicarlo a proyectos de descubrimiento creativo escogidos por él.
- 2. Ayúdalo a practicar el autocontrol:** El autocontrol es la cualidad que entra en juego cuando tu hijo tiene dos posibles acciones para elegir, una que brinda placer inmediato y la otra no tan placentera en el momento pero que le servirá para alcanzar un objetivo en el futuro. ¿Publicar en Instagram o practicar piano? ¿Jugar un videojuego o estudiar para un examen de matemáticas? Quizás no sea sorprendente que el autocontrol esté estrechamente relacionado con la capacidad de lograr alcanzar un objetivo a futuro. Los estudios han demostrado que niveles altos de autocontrol a una edad temprana predicen el éxito académico de los niños, así como una serie de resultados positivos que incluyen buenos ingresos en la adultez, la capacidad de ahorrar y la salud física. Si bien los investigadores todavía no saben exactamente cómo se relacionan el autocontrol y la perseverancia (es posible tener uno sin el otro), la buena noticia es que el autocontrol puede aprenderse. Cosas como jugar juegos como luz roja, luz verde y Símon dice, recompensar a los niños por preferir algo que les servirá para alcanzar un objetivo en el futuro en vez de algo que les brinda un placer inmediato, asegurarse de que duerman lo suficiente y limitar el tiempo de mirar televisión, les ayudar a desarrollar la capacidad para controlar sus impulsos. Luego esto puede convertirse en la capacidad de resistir la tentación de estar pegado al teléfono inteligente y enfocarse en ese ensayo de historia.

3. Apunta alto: Muchos estudios han demostrado que los niños se esfuerzan más y mejoran cuando su maestro tiene altas expectativas de ellos. Las expectativas de los padres también importan. Los estudiantes de alto rendimiento que perseveran ante los desafíos tienden a provenir de familias con altos estándares para el éxito académico y un ambiente hogareño que apoya el aprendizaje. El logro saludable no surge simplemente de altas expectativas sino, paradójicamente, de sentirse seguro, dice Diana Divecha psicóloga del desarrollo e investigadora del Centro de Inteligencia Emocional de Yale. “Las oportunidades de crecer, de ser confiado y respetado, y la experiencia de recibir apoyo cuando sea necesario, ayuda a fomentar la creencia de un niño en el éxito. Y, por supuesto, mantén tus prioridades claras y hazle saber que lo amas sin importar el resultado”, dice Divecha.

4. Valora el esfuerzo, no el resultado: Si deseas criar a un niño que no le teme a los desafíos y no se desanima ante los obstáculos, no lo elogies por ser inteligente. Esto puede volverlo reacio a intentar algo más difícil por miedo a que si falla, mostrará que no es tan inteligente después de todo. La investigación de la profesora de psicología de Stanford Carol Dweck, autora de *Mindset: the New Psychology of Success*, muestra que cuando se elogia a los niños por su inteligencia o talento, estos evitan los desafíos y son menos resilientes ante las dificultades. Pero cuando se elogia a los niños por el trabajo duro que tuvo resultados, es más probable que busquen desafíos y sigan adelante cuando las cosas se ponen difíciles. Están más motivados, son más persistentes y tienen más éxito. Cambiar de elogiar a la persona a elogiar el esfuerzo es fácil: solo valora lo que el niño hace no quién es. Elogia la minuciosidad del proyecto de costura, el enfoque mostrado en el juego de baloncesto, la organización y la gestión del tiempo que utilizó para estudiar para el examen final.

5. Fomenta objetivos grandes y pequeños: Según Duckworth autora de *Grit*, ayudar a tu hijo a establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo que resuenen con sus valores e intereses personales puede enseñarles a persistir. Un ejemplo de una meta a corto plazo para tu hijo de séptimo grado podría ser obtener una A en su examen final de ciencias, una meta a mediano plazo podría ser ganar una medalla en una feria de ciencias de la ciudad o el estado, y una meta a largo plazo podría ser recibir una beca científica para asistir a la universidad. Las metas de tu niño deben estar en lo que los educadores llaman la “zona óptima”: ni demasiado fácil, ni demasiado difícil, sino en la justa medida. La investigación muestra que las metas difíciles pueden ayudar a tu hijo a enfocarse, esforzarse más y desarrollar un pensamiento estratégico. Pero podrían provocar ansiedad si son tan difíciles que están más allá de su capacidad para alcanzarlas.



6. Las actividades extracurriculares ayudan a los niños a persistir: Las actividades fuera de la rutina escolar, como los deportes, el teatro, el debate, el programa Scout o la música, son un excelente contexto para aprender a trabajar duro en algo. El columnista del New York Times Bruce Feiler, autor de *The Secrets of Happy Families* (Los secretos de familias felices), escribe que Michelle Obama les pidió a sus hijas que jugaran dos deportes (uno que ellas eligieron y otro que Michelle eligió), para que tuvieran la experiencia de esforzarse en algo que no les gustaba necesariamente pero en lo cual mejoraron al practicar. La investigación muestra que los estudiantes que participan en actividades extracurriculares obtienen mejores calificaciones y tienen una mayor autoestima, sufren menos de depresión y son menos propensos a abandonar los estudios que los estudiantes que no participan en ellas. Los niños que dedican más de un año a la misma actividad tienen más probabilidades de graduarse de la universidad; y para los que siguen con la misma actividad durante dos años o más, aumentan las probabilidades de empleo al graduarse de la universidad.

7. Visualiza alcanzar una meta: Cuando se trata de desarrollar la tenacidad, los estudios muestran que visualizar un objetivo a futuro y los posibles obstáculos para conseguirlo realmente funciona. En un estudio, estudiantes de secundaria recibieron instrucciones de imaginar un resultado deseado a futuro, y luego visualizar los posibles obstáculos que tendrían para conseguir ese resultado. El ejercicio mejoró la persistencia de los estudiantes de secundaria en su estudio para el PSAT. En otro estudio, se les pidió a algunos niños que visualizaran una posible versión adulta de ellos mismos. Luego, enumeraron los aspectos positivos y negativos que podrían ayudar o entorpecer su progreso para convertirse en esa persona, junto con estrategias para el éxito. Dos años después, los estudiantes que habían participado en el ejercicio dedicaron más tiempo a su tarea y tuvieron un promedio de calificaciones más alto que los niños del grupo de control. ¿Cuál es la enseñanza de esto? Cuando los niños pasan tiempo visualizando dónde quieren estar y cómo llegar allí, es más probable que trabajen más duro.

8. Haz una verificación de estilo: ¿Cómo describirías tu estilo de crianza? ¿Permisivo? No te involucras mucho? ¿Autoritario? La investigación sugiere que tu estilo de crianza puede afectar la determinación de tu hijo. Nota importante: un estilo de crianza autoritario, firme pero cálido, parece ser el punto ideal. Numerosos estudios indican que los niños con padres autoritarios tienen resultados más positivos, desde un menor consumo de drogas hasta un mayor bienestar. Y la investigación sugiere que el estilo autoritario con sus altas expectativas y carácter responsable, tiene el mayor efecto en el éxito académico. Los padres dominantes pueden tomar las decisiones por sus hijos, mientras que los padres permisivos pueden inclinarse por dejar que los niños lo resuelvan todo solos. En ambos casos, los padres pierden la oportunidad de ayudar a los niños a aprender cómo tomar buenas decisiones. El estilo de crianza autoritario es aquel que guía: los hijos de padres autoritarios son instruidos a pensar cuidadosamente, sopesando sus opciones y consecuencias. Estos niños desarrollan la autoconfianza, la fuerza de voluntad y la autodisciplina, cualidades asociadas con alguien que no se rinde.

