

Perseverancia (Grados K-2) para familias con propósito



EXPLICACIÓN:

Este mes hablaremos de la Perseverancia, como otro de los rasgos del carácter. El diccionario define perseverancia como “hacer algo a pesar de ser difícil o de no ver resultados inmediatos”. La definición que usamos en clase es:

Perseverancia: la habilidad de trabajar en situaciones difíciles aún cuando haya obstáculos o retos en el camino.

Muchas investigaciones nos demuestran hoy que el indicador más grande de éxito en nuestros hijos no es el cociente de inteligencia (IQ) o las calificaciones que saquen en la escuela. La habilidad más importante en las personas de cualquier edad para alcanzar el éxito es GRIT! La habilidad de perseverar frente a la adversidad o incluso el fracaso. En el curso de este mes hablaremos de gente que ha sobrepasado muchos fracasos, antes de llegar al éxito. Hablaremos de lo que significa navegar por momentos duros a pesar de sentirse algunas veces agobiada/o o verdaderamente frustrada/o. Hablaremos de tener una mente abierta, que vea en los problemas y los retos oportunidades para crecer y no como obstáculos imposibles de conquistar.

CÓMO COMENZAR LAS CONVERSACIONES:

- ¿Qué sabes acerca de los conejos? ¿Qué conoces de las tortugas? ¿Cuál de los dos debería ganar si hicieran una carrera? ¿Has escuchado el cuento de “La tortuga y la liebre”? La liebre se las dió mucho de su velocidad y sabía que iba a ganar, entonces decidió descansar y en esas se distrajo y perdió cuenta del tiempo. La tortuga tuvo un enfoque diferente de la carrera y caminó lenta, pero continuamente, teniendo en cuenta que tendría que llevar un paso que le asegurara resistencia y estamina para terminar el reto. Al final, es la tortuga la que gana por un pelo! ¿Qué nos enseña este cuento?
- El fracaso es parte de la perseverancia. ¿Qué significa fracasar? ¿Puedes recordar un tiempo en que fracasaste y no alcanzaste tu objetivo? ¿De qué maneras podemos responder ante los fracasos que sean a la misma vez positivas y negativas?
- Comparte una historia personal de perseverancia con tu hijo/a. ¿Cuáles fueron los retos? ¿Qué o quién te ayudó a perseverar? ¿Qué pasos concretos tomaste y qué lecciones aprendiste?

PREGUNTAS QUE PUEDES HACER:

- ¿Por qué crees que es importante continuar aún cuando las cosas se ponen difíciles? ¿Piensas en alguien especial cuando oyes la frase “ los que se renuncian nunca ganan, y los ganadores nunca renuncian ” ? ¿Qué los hace tan buenos en perseverar? ¿Tú crees que hay un momento en que está bien darse por vencido?
- Platica sobre algún momento en tu vida en que perseveraste, aunque las condiciones eran muy difíciles. ¿Qué pasó y cómo te sentiste? ¿Qué aprendiste de esa experiencia?
- ¿Cuál es tu desafío en este momento? ¿Qué es lo más difícil? ¿Cuáles son tus fuentes de apoyo -gente, estrategias, herramientas-, inspiración- que te pueden ayudar? ¿Qué paso podríamos dar juntos/as para superar ese reto?

APLICACIÓN:

Libros:

- [The Most Magnificent Thing](#) (La cosa más maravillosa) por Ashley Spires
- [A Beautiful Oops](#) (Un oh oh bonito) por Barney Saltzberg
- [Flight School](#) (Escuela de vuelo) por Lita Judge
- [The Water Princess](#) (La princesa de agua) por Susan Verde
- [Leo The Late Bloomer](#) (Leo, el gran metepatas) por Robert Kraus
- [Dream Big](#). (Sueña en grande, cerdito) por Kristi Yamaguchi

Videos:

- [The Very Busy Spider](#) - La muy ocupada araña
- Una araña trabaja diligentemente en hacer su telaraña. A pesar de que muchos animales tratan de distraerla, ella persevera y termina su trabajo.
- [Of Thee I Sing](#) - Para ti yo canto
- En una conmovedora carta para sus hijas, Barack Obama describe los héroes que usaron perseverancia para mejorar el mundo, mientras que conecta los dones de cada figura histórica con los dones que él ve en sus hijas. El libro es una ventana encantadora hacia cómo la perseverancia ha cambiado nuestro país a la vez que es un reflejo para los estudiantes de ver las posibilidades que ellos mismos tienen.

PARA TU LECTURA:

- Checa [Mindset](#) (Mentalidad) por Carol Dweck, este artículo de [Growth Mindset](#) (Mente abierta) y [Why Mindset Matters](#). (Por qué la actitud mental importa). Ayudar a los niños a manejar los desafíos es una parte importante de la Perseverancia. Lee este [this article](#) (este artículo) para aprender formas de ayudar a tus hijos a manejar los retos.

Perseverancia (Grados K-2) para familias con propósito

ACTIVIDAD:

Crea una frase familiar que te ayude a perseverar cuando estés tentado a darte por vencido. Considera algo como : *sigue intentando, no te des por vencido, continúa continúa, sigue adelante, cambia el plan no el objetivo, no quites la mirada del premio*. Anima y ayuda a tu hijo/a a escribir la frase familiar en tarjetas de 3X5 y a ponerlas por toda la casa para que se vean. Usa las tarjetas para checar con frecuencia los esfuerzos de perseverancia.

ACTIVIDADES INTENCIONADAS: The Power of Yet El poder del todavía

Miren en familia “El poder del todavía” y declaren una intención de hacer algo en lo cual no han tenido éxito (todavía); algo que sea un reto para ustedes y expanda su resistencia y su perseverancia. Quizá sea algo como limpiar el garaje, ir por tu ropero y regalar lo que no usas, empezar un huerto o un jardín de flores...

Dificultad: 3

Tiempo: 3

Tipo: Grupo

Rompamos cabezas

Los rompecabezas pueden ser una manera de afilar tu habilidad de perseverar. Pon sobre una mesa un rompecabezas de 300 piezas e invita a tu familia a armarlo en conjunto. Mide el tiempo que gastan en hacerlo. Pon un minutero con un mínimo tiempo límite como herramienta para alcanzar tu objetivo por si acaso se encuentran frustrados y sintieran la tentación de darse por vencido. Cuando terminen, hagan lo mismo con un rompecabezas de 500 piezas. Si no tienen un rompecabezas en casa, trabaja con tu hijo/a para pintar algo y luego cortarlo en pequeñas piezas, revuélvelas y traten de armarlo nuevamente.

Dificultad: 2

Tiempo: 3

Tipo: Grupo

“La práctica hace la perseverancia”

Colabora con tu hijo/a o con toda la familia para fijar un objetivo común. El objetivo puede ser algo que requiera atención o práctica, como:

- Subir un nivel de lectura
- Aprender a cocinar una receta nueva
- Desarrollar una habilidad en un deporte nuevo
- Practicar independencia (rutina de la mañana, asignaciones, prepararse para la escuela, manejar los medicamentos, autodefensa, etc.)
- Investigar la historia familiar y crear un árbol genealógico.

Una vez decidido el objetivo, piensa en 1-3 hábitos o pasos que se necesitan para conseguir la meta. Crea una “cherador de hábitos” y consúltalo diariamente.

Puedes checar el siguiente artículo para aprender cómo se pueden rastrear los hábitos con la inspiración de niños: <https://www.parentmap.com/article/what-is-habit-tracking-kids>

No olvides establecer un objetivo y planear la celebración cuando lo alcancen. Alcanzar el objetivo inicial es de por sí un premio, pero también es importante tener alguna recompensa por el sólo hecho de practicar y desarrollar hábitos, aunque no se haya alcanzado el objetivo inicial...todavía.

Dificultad: 4

Tiempo: 4

Tipo: Grupo

El premio a la Perseverancia

Los miembros de tu familia van a trabajar duro este mes en la Perseverancia! Usando objetos caseros, trabajen juntos para crear un “premio a la perseverancia”. Ese premio se le puede otorgar al miembro de la familia que ha trabajado mucho más para alcanzar su objetivo. Los miembros de la familia pueden mostrar con orgullo su premio. Cuando el ganador encuentre a otro miembro de la familia practicando perseverancia, puede pasarle el premio. Continúen pasando el premio hasta celebrar el éxito de todos la familia.

Dificultad: 1

Tiempo: 1

Tipo: Compañero