

CÓMO INSPIRAR A TU HIJO A ENFRENTAR CONCURSOS ACADÉMICOS CON MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Motiva el esfuerzo, la disciplina y la confianza

Aquí te compartimos **tres formas sencillas de apoyar a tu hijo** para que viva estos desafíos con una mentalidad positiva y reflexiva.



1. Fortalece las bases antes del reto

El pensamiento crítico y la creatividad se construyen sobre habilidades previas como la atención, la comprensión y la memoria.



Tip práctico:

"Repasa fórmulas, vocabulario o definiciones clave la noche anterior. Esto le dará seguridad y le permitirá concentrarse en razonar, no solo en recordar."



2. Valora el esfuerzo más que el resultado

Reconocer el proceso (disciplina, organización y perseverancia) fortalece la confianza y reduce el miedo al error.



En lugar de preguntar por el puntaje, prueba decir:

"Me gustó cómo organizaste tu tiempo." o "¿Cómo te sientes con el esfuerzo que hiciste?"



3. Enseña a gestionar la ansiedad con rutinas

La calma también se entrena. Ayudar a tu hijo a manejar sus emociones es clave para que aprenda a disfrutar los retos sin miedo.

Tips visuales:

- ✦ **Respiren juntos** por tres minutos para encontrar la calma.
- 📁 **Preparen materiales** la noche anterior para generar control.
- 💙 **Recuerda el objetivo:** dar lo mejor, no ser perfecto.

"Competir no es vencer a otros, sino superarse a sí mismos con alegría y propósito."