

ESTABLECER EXPECTATIVAS CON SUS HIJOS

Como padres, amamos a nuestros hijos y queremos lo mejor para ellos. Nos preocupamos mucho por ellos y, a menudo, nuestras preocupaciones se centran en si nuestros hijos están alcanzando comportamientos específicos o expectativas establecidas para ellos. Sin embargo, a veces las expectativas que tenemos pueden producir conflictos en el hogar si están más allá de lo que es razonable para las habilidades de nuestro hijo, o si causan una presión irrazonable sobre nuestros hijos. Entonces, ¿cómo podemos estimar con precisión las habilidades reales de nuestros hijos y, mejor aún, cómo podemos establecer altas expectativas y ayudar a nuestros hijos a alcanzar su potencial sin causar ansiedad y conflictos innecesarios? A continuación hay algunos consejos útiles para establecer expectativas con sus hijos.

1. Adopte una mentalidad de crecimiento.

Una mentalidad de crecimiento implica centrarse en el valor del proceso por lograr las cosas en lugar del resultado. Con una mentalidad de crecimiento, tendrá altas expectativas en torno al esfuerzo que se dedica a algo más que al resultado, mientras que una mentalidad fija pone más énfasis en el resultado, como una calificación final o como si su hijo ha alcanzado un cierto hito. Puede apoyar una mentalidad de crecimiento en sus hijos al enfatizar la importancia del trabajo duro, que es la clave para obtener buenas calificaciones, y también es algo valioso en sí mismo.

2. Haga expectativas claras, realistas y razonables.

Muchos niños se sienten abrumados por la presión porque no saben exactamente qué se espera de ellos. Sus padres quieren que les vaya bien en la escuela, pero ¿qué significa esto? ¿Obtener buenas calificaciones? ¿Estar entre los primeros de la clase? ¿Adquirir conocimientos y destrezas? Establezca expectativas alcanzables para sus hijos y asegúrese de que sepan exactamente qué son y cómo espera que las logren. Esto pone el enfoque en el proceso, en lugar del resultado. Claras expectativas altas: *"Espero que estudies al menos una hora al día"*.

3. Deje que sus hijos cometan errores.

Los niños pueden pedirle ayuda con sus tareas cuando se sienten estresados, o como padres de niños pequeños, podemos apresurarnos a decir 'déjenme hacer esto por ti'. Pero es importante recordar que los niños están creciendo y queremos que desarrollen las competencias necesarias para cumplir de manera independiente sus hitos y obligaciones. Al ayudarlos demasiado, puede enviar el mensaje de que sus expectativas para ellos son bajas y su creencia en su crecimiento es mínima. Incluso si su hijo tiene dificultades, el "fracaso" es una parte inevitable de la vida y una parte crítica del aprendizaje. Al comprender que desde una edad temprana, los niños se motivan por sus errores, descubren dónde se equivocaron, aprenden de esas experiencias y se esfuerzan por hacer algo diferente en el futuro, por su cuenta.

4. Ofrezca apoyo y aliento a lo largo del proceso.

Hágales saber a sus hijos que usted tiene fe en su capacidad, que cree que tienen confianza y capacidad, y que el trabajo duro es lo que se necesita para obtener buenos resultados. Esto podría significar escucharlos atentamente cuando se sienten estresados o escucharlos repasar lo que aprendieron en la escuela durante la cena. Puede significar ayudarlos a resolver problemas o apoyarlos cuando se sienten decepcionados de haber cometido un error o fallado en algo. En general, el mejor apoyo emocional y práctico que puede ofrecer a su hijo es durante el proceso, no después del resultado, y reconocerles que usted ve tanto su potencial como su esfuerzo en el proceso.

CÓMO UTILIZAR TU BENEFICIO EAP:

ERC: Counselors & Consultants es el proveedor del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empresa. Para obtener información adicional, visite nuestro sitio web ERCincorp.com o llame al 1-800-222-8590.