



HABLEMOS DE CONSTANCIA

CONSTANCIA

ENERO



CONSTANCIA

Dios nos ha dado una dignidad especial que nos diferencia del resto de los seres de nuestro mundo.

Al hacernos a su imagen y semejanza, nos ha hecho para el amor y por lo tanto libres, pues sólo quien es libre puede amar.

Para vivir nuestra vocación al amor y para tomar buenas decisiones, Dios nos ha dotado de inteligencia, voluntad y afectos.

Cuando las cosas no suceden como esperamos y experimentamos emociones intensas, buscar calmarnos nos ayuda a identificar lo que sentimos, expresarlo y pensar con más claridad para evaluar con inteligencia y recto discernimiento las situaciones que nos afectan y actuar de manera positiva. De esta manera regulamos nuestras emociones y acciones; esto nos permite dirigir nuestra voluntad para tomar buenas decisiones y mantenernos constantes en aquello que sabemos que es bueno para nosotros. Al hacer buen uso de las facultades con que contamos por ser seres humanos, seremos capaces de tomar buenas decisiones, esforzarnos para vencer las dificultades y lograr ser constantes para lograr nuestras metas.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS A VIVIR LA CONSTANCIA?

Ayuda a tus niños a plantearse metas concretas y realistas, considerando su edad y circunstancias. Recuerda que el tiempo de concentración va incrementándose de acuerdo con la madurez del niño. Los niños mayores de seis años puedan durar alrededor de veinte minutos concentrados en la misma actividad.



Para propiciar la concentración y el mantenerse en una actividad es importante ofrecerles experiencias interesantes, variadas, pensadas para su edad y que logren captar sus intereses, de esta manera estarán motivados internamente a permanecer en lo que hacen. Utiliza actividades de diferentes tipos, algunas sentados, otras que impliquen movimiento, salir a otras áreas; esto les ayudará a mantener la motivación y concentrarse nuevamente. Además, ofrece oportunidades de aprendizaje variadas para responder a las diferentes inteligencias de cada niño (verbal, matemática, visoespacial, musical, kinestésica).

Explícales que trabajar con esfuerzo nos ayuda a lograr poco a poco lo que nos proponemos, y que, aunque no lo alcancemos pronto, al practicar aprendemos y vamos mejorando, por lo tanto, siempre vale la pena intentar y esforzarse.

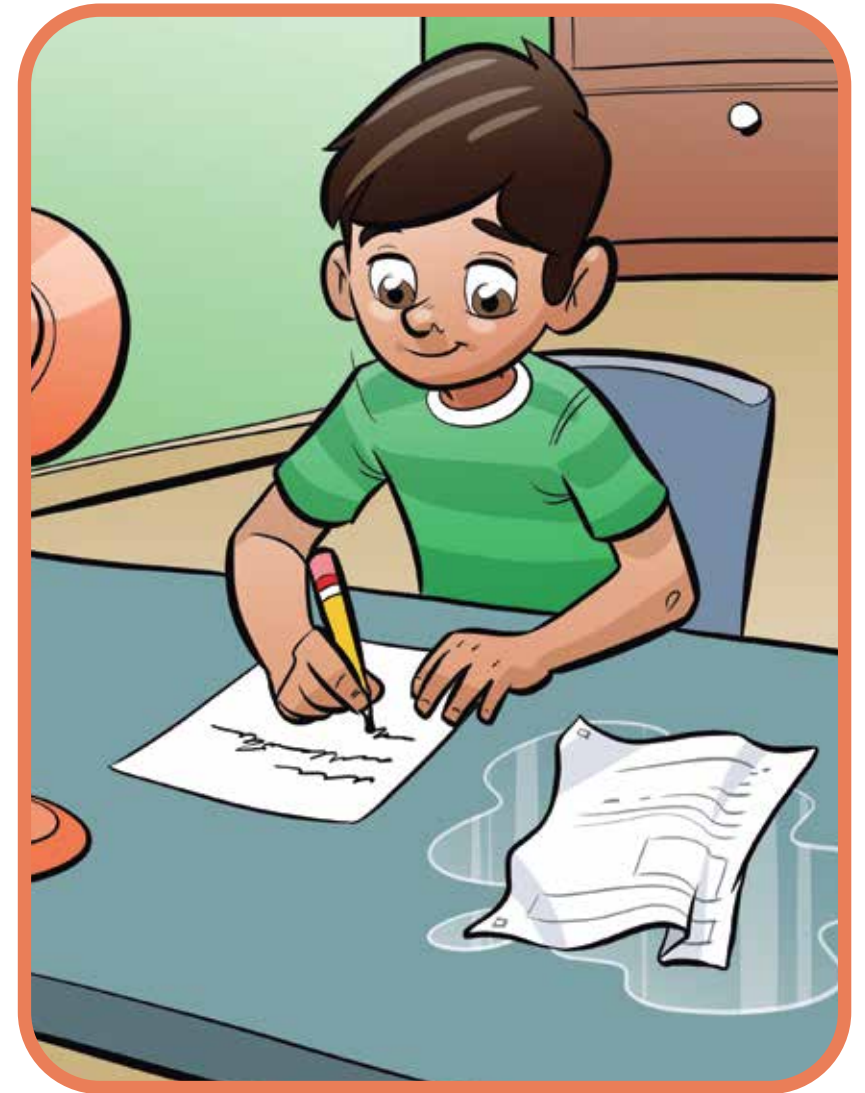
Dales oportunidad de hacer las cosas por sí mismos, practicarlas ayudará a la constancia. Respeta su tiempo y su nivel de aprendizaje, los niños tienen mucha capacidad, pero en ocasiones necesitan más tiempo, algunas veces la prisa puede dificultar la constancia.

Ten metas propias, da ejemplo de esfuerzo, y también de expresión de emociones cuando las cosas no salen como esperabas, por ejemplo: “Me equivoqué, me doy cuenta de que esto me cuesta trabajo, pero si sigo intentando después será más fácil”.

Reconoce el esfuerzo de tus niños, no siempre se obtienen resultados esperados, tus niños deben saber que aun así vale la pena su trabajo.

Cuando algo les cueste mucho, motívalos a empezar con metas sencillas y a continuar avanzando. Motiva la perseverancia y permanencia en las actividades extracurriculares.

Apoya los gustos e intereses de tus niños, y no intentes imponer los tuyos. Cuando hay motivación propia es más sencillo ser constante. Permíteles elegir algo de la actividad que realizan, por ejemplo, si usar colores o plumones, pintura o plastilina, o dos opciones de actividad de matemáticas, etc., de manera que ellos tengan libertad y así se sientan más comprometidos con la actividad que eligieron.



Recuérdales que el esfuerzo de hoy les ayuda a desarrollar habilidades para aprender más cosas.

Reconoce el esfuerzo más que los éxitos.

Delega responsabilidades concretas y dale seguimiento a su cumplimiento. Puedes ayudarte de gráficas y carteles que hagan juntos.

Sé constante en la aplicación de las normas y/o promesas.

Muéstrale personas a su alrededor que han logrado sus metas gracias a su esfuerzo y constancia; ejemplos de personajes o historias que ellos conocen.

¿CÓMO PODEMOS DARNOS CUENTA DE QUE NUESTROS HIJOS VIVEN LA CONSTANCIA?

Son capaces de permanecer concentrados en una actividad y poner esfuerzo.

Dirigen sus acciones hacia una meta a corto plazo u objetivo.

Repiten una actividad varias ocasiones hasta lograr el objetivo.

Saben que la fuerza de voluntad nos ayuda a continuar en algo que hacemos, aunque sea cansado, tardado o difícil.

Cuando algo no sale a la primera, vuelven a intentar.

Reconocen que cuando empezamos a aprender algo, es normal cometer errores, pero la práctica y el esfuerzo nos ayuda a avanzar y lograr nuestras metas.



