

GUÍA DE TRABAJO N° 2: CONSTRUYENDO UNA AUTOESTIMA FUERTE PARA SUPERAR LOS DESAFÍOS

Estimados apoderados:

En segundo básico, sus hijos se enfrentan a tareas que exigen mayor concentración y esfuerzo: comienzan a leer de forma independiente, escriben sus propias ideas y resuelven problemas matemáticos que requieren pensar un poco más. Ante estos nuevos retos, es completamente natural que a veces se sientan frustrados o digan "no puedo".

Aquí es donde entra en juego un pilar fundamental del desarrollo: la autoestima. La autoestima es el "sentido del yo" de un niño, y se forma directamente a través de los ojos y las palabras de ustedes, sus padres y cuidadores. La ciencia nos muestra algo fascinante sobre cómo funciona el cerebro frente a los elogios: si constantemente le decimos a un niño "¡qué inteligente eres!" cuando le va bien, puede desarrollar un miedo profundo a equivocarse, evitando nuevos desafíos para no perder esa etiqueta de "niño listo".

Por el contrario, cuando ustedes valoran el *esfuerzo* por encima del resultado, se activa el sistema de recompensas en el cerebro de su hijo. Esto le enseña que el error no es un fracaso, sino una parte natural del aprendizaje. Un niño con una autoestima sana no es aquel que cree que hace todo perfecto, sino aquel que confía en que, con práctica, puede mejorar. Esta mentalidad es exactamente lo que necesitan para ser estudiantes rigurosos, perseverantes y capaces de resolver problemas por sí mismos.

Para ayudarlos a fortalecer la confianza en sus propias capacidades, les proponemos las siguientes **dos actividades** para realizar en casa:

Actividad 1: Cambiando el "No puedo" por el "Aún no" (*Esta actividad fomenta la perseverancia, la tolerancia a la frustración y apoya implícitamente la resolución de problemas matemáticos o la escritura independiente*).

Objetivo: Enseñar al niño a valorar su propio esfuerzo y a ver los errores como oportunidades de aprendizaje.

Cómo hacerlo:

1. Cuando su hijo esté haciendo una tarea escolar difícil y se frustre diciendo "*¡No puedo hacerlo!*", agáchense a su altura y validen su emoción primero: "*Veo que estás enojado y que esto está muy difícil*".
2. Luego, agreguen la palabra mágica: "*No puedes hacerlo aún, pero estás aprendiendo*".
3. En lugar de darle la respuesta o hacer la tarea por él, elógenlo de forma específica por su proceso: "*Me encanta cómo lo intentaste de nuevo*", "*Vi que te esforzaste mucho borrando y volviendo a escribir esa palabra*", o "*Confío en ti*".
4. Celebrar estos pequeños esfuerzos diarios construye una percepción de competencia muy fuerte en su mente.



Actividad 2: El encargado de las misiones importantes (*Esta actividad fomenta la autonomía, el sentido de pertenencia y apoya implícitamente la orientación espacial y el seguimiento de instrucciones*).

Objetivo: Desarrollar la independencia y la confianza personal a través de pequeñas responsabilidades.

Cómo hacerlo:

1. Un niño construye su seguridad cuando siente que su familia confía en él. Esta semana, otórguenle a su hijo una "misión importante" en la casa que deba hacer por sí solo.
2. Puede ser algo sencillo como preparar su propia mochila la noche anterior, poner los cubiertos en la mesa o elegir la ropa que usará al día siguiente.
3. Denle las instrucciones claras, pero permitan que tome esas pequeñas decisiones.
4. Si se equivoca (por ejemplo, pone un tenedor en el lugar equivocado), no lo corrijan de inmediato ni lo humillen; ofrezcan alternativas desde el respeto. Permitirles actuar con autonomía les demuestra que ustedes creen en sus capacidades, lo que disminuye enormemente su inseguridad.

Recuerden que el amor incondicional es la base de todo: sus hijos necesitan sentir que son amados por ser quienes son, y no por las notas que traen a casa. ¡Confiamos en que harán un hermoso trabajo apoyándolos esta semana!

¡HASTA LA PRÓXIMA!