

# Perseverancia (Grados 3-5) para familias con propósito



## EXPLICACIÓN:

Este mes vamos a platicar sobre la Perseverancia. El diccionario define perseverancia como “Persistencia en hacer algo a pesar de las dificultades o el retraso en alcanzar el éxito. La definición que vamos a utilizar en clase es:

**Perseverancia:** La habilidad de trabajar en situaciones difíciles aún cuando hay obstáculos y retos en el camino.

Angela Duckworth es una autora e investigadora que ha descubierto que las personas más exitosas del mundo tienen todas una cosa en común: la habilidad para perseverar en situaciones difíciles. Ella la llama GRIT! De hecho, ella encontró que Grit es un indicador mejor que el puntaje de los exámenes de SAT, el cociente de inteligencia (IQ) o el GPA (promedio de notas de la escuela). Este mes hablaremos de cómo responder cuando las cosas se ponen realmente difíciles, cuando sentimos que hemos fracasado o que no podemos hacer algo. En las próximas semanas tendremos historias que inspiran y modelos de resistencia. Hablaremos de qué pasa y cuál es nuestro proceso de pensamiento cuando nos sentimos frustrados o derrotados. Platicaremos sobre cómo tener una mente creativa o abierta y no una mente cerrada, para poder ver los desafíos y fracasos como oportunidades para aprender o tratar un camino diferente, en lugar de pensar “no soy bueno/a para esto” o “si fracasé una vez, seguro que vuelvo a fracasar”. La gente que persevera es gente que sabe que los fracasos son sólo el principio de un camino de crecimiento y aprendizaje.

## CÓMO COMENZAR LAS CONVERSACIONES:

- ¿Has escuchado la palabra “stick-to-it-tive-ness” o en español algo como aférrate a lo que haces? ¿Qué crees que significa? ¿Has demostrado alguna vez stick-to-it-tive-ness? ¿Cómo crees que aferrándose a algo es muestra de perseverancia? ¿Cuándo has decidido darte por vencido? ¿Qué pasó en esa oportunidad, qué aprendiste? ¿Qué harías diferente?
- “Hablarle a tí mismo positivamente” es cuando nos decimos cosas a nosotros mismos que nos animan, bien en nuestra mente o en voz alta. ¿Cómo crees que hablarte a tí mismo con positivismo tiene que ver con perseverancia? Nombra algunos ejemplos de hablarte a tí mismo de manera positiva cuando te enfrentas a desafíos. Por ejemplo:
  - A pesar de que esto es difícil, voy a seguir intentándolo.
  - Si esto se pone muy difícil, voy a pedir ayuda.
  - Algunas veces las cosas no salen como las planeamos y eso está bien.
- Comparte una historia de perseverancia con tu hijo/a. ¿Cuáles fueron los retos? ¿Qué o quién te ayudó a perseverar? ¿Qué pasos en concreto tomaste y qué lección aprendiste?

## PREGUNTAS QUE PUEDES HACER:

- ¿Qué piensas que significa la expresión “despacio que estoy de afán”? ¿Cómo aplicas esta frase al último proyecto que hiciste o al próximo proyecto que vas a realizar? ¿Se puede aplicar esta frase para las tareas de la casa, tales como mantener la casa limpia, ordenar tu cuarto? Y ¿en nuestras relaciones personales?
- ¿Cómo le enseñarías a alguien acerca de la perseverancia? ¿Cómo crees que resulte?

- ¿Cuál es tu mayor reto en este momento? ¿Cuál es la parte más difícil? ¿Cuáles son algunos de los recursos que tienes -gente, estrategias, herramientas, inspiración- que te podrían ayudar? ¿Qué pasos podrían tomar juntos que te ayuden a sobreponer este reto?

## APLICACIÓN:

### Libros:

- [Hatchet](#) (Hacha) por Gary Paulsen
- [Almost Home](#) (Casi en casa) por Joan Bauer
- [She Persisted Around the World](#) (Ella persistió por todo el mundo) por Chelsea Clinton
- [What Do You Do With A Problem?](#) (¿Qué haces con un problema?) por Kobi Yamada
- [The Most Magnificent Thing](#) (La cosa más maravillosa) por Ashley Spires
- [Leo The Lightning Bug](#) (Leo, la libélula) por Eric Drachman
- [The Tortoise and the Hare](#) (La tortuga y la liebre) por Jerry Pinkney

## PARA TU LECTURA:

- [Mindset](#) (Mentalidad) por Carol Dweck
- [10 Big Ideas from Mindset](#) (10 grandes ideas de Mentalidad)
- [Stop keeping score; learn instead](#) (deja de llevar cuentas; mejor aprende)
- [Why “good job!” is the Worst Kind of Praise](#) (¿Por qué “buen trabajo” es la peor alabanza?)

# Perseverancia (Grados 3-5) para familias con propósito

## ACTIVIDAD:

Trabajen juntos para crear un tablero de “yo lo haré” que le ayude a su hijo/a a vivir y practicar el rasgo de la Perseverancia. Por ejemplo, “caeré 10 veces, pero me levantaré 11”. Una vez que ellos tengan su propio tablero, invítalos a que lo tengan visible -por ejemplo en el espejo del baño que usan- para que recuerden ser perseverantes cada vez que lo vean y se laven los dientes.

## ACTIVIDADES INTENCIONADAS:

### Abrir las mentes cerradas

Una señal inequívoca de una mente abierta es perseverar de cara a los retos y errores y adoptar una actitud de “yo sí puedo”. Trabajen juntos como familia para abrir algunas mentes cerradas. Tú mismo trata de cambiar algunas de tus actitudes cerradas por unas más abiertas. El énfasis esta semana es en cambiar el “no puedo” por “sí puedo”.

*No puedo con las matemáticas.*

*Soy pésimo para las ciencias.*

*No soy inteligente.*

*No soy un buen escritor.*

*Nunca podré deletrear bien.*

*No soy artista, porque no se dibujar bien.*

**Dificultad:** 2

**Tiempo:** 1

**Tipo:** Grupo

### Búsqueda de libros

Revisa los libros en tu casa y en la biblioteca pública para encontrar libros sobre el tema de la Perseverancia. Pon un minutero y rétense a ver quién encuentra más dentro de un tiempo límite. (sugerimos 15 minutos). Reúnanse luego en la sala de la casa o en la mitad de la biblioteca y comparten lo que han encontrado, demostrando que cada libro habla de Perseverancia de alguna manera.

**Dificultad:** 4

**Tiempo:** 4

**Tipo:** Compañero

## Carteles de perseverancia

Parte de practicar la perseverancia es fijar objetivos definidos y desarrollar pasos concretos para lograrlos.

Materiales opcionales : Puedes reunir un poco de revistas o periódicos -puedes encontrar algunos baratos en tiendas de segunda mano o en las bibliotecas- o imprime imágenes del internet o simplemente dibuja tus propias imágenes!

Cada miembro de la familia debe tener una hoja de papel o una cartulina para preparar su propio cartel. Cada persona debe elegir un objetivo que quiera alcanzar e incluir una imagen que represente la meta. Realmente en enfoque debe ser en una imagen que muestre no sólo el logro, pero el sentimiento de lograrlo. Colocar la imagen en la mitad de la hoja. Cortar y pegar las imágenes que muestran los pasos que se van a tomar para lograr el objetivo. Se pueden incluir frases inspiradoras y de estímulo. Cuando los carteles estén listos, compartir con toda la familia y colocarlos en un lugar visible para que todos los vean regularmente. Ahora no solo tienes un objetivo y un plan de acción, sino que tienes compañeros que te van ayudar para checar y motivar la práctica de la Perseverancia.

**Dificultad:** 3

**Tiempo:** 4

**Tipo:** Flexible

## Lograr lo imposible

¿Puedes poner todo tu cuerpo en una tarjeta de 4X6? Suena imposible, ¿verdad? Pero sabiendo la técnica correcta para doblarla y cortarla puedes lograrlo. Reparte a cada miembro de la familia las tarjetas y unas tijeras. Clave: Ten varias tarjetas para que se puedan hacer varios intentos. ¿Listo/a para la respuesta? Lee las [directions](#) aquí o mira este video [video](#) para la solución.

**Dificultad:** 3

**Tiempo:** 1

**Tipo:** Grupo