

# EMPODERANDO MENTES

UNA GUÍA FAMILIAR PARA LAS 7 MENTALIDADES

## EL TIEMPO ES AHORA

La mentalidad de “El Tiempo es Ahora” se trata de aprovechar cada día y actuar hacia las metas. Anima a los estudiantes a vivir el presente y dar pequeños pasos hoy para lograr grandes logros en el futuro. Al enfocarse en lo que pueden hacer ahora, aprenden a evitar distracciones, enfrentar retos y avanzar poco a poco. Esta mentalidad ayuda a desarrollar habilidades como resiliencia, manejo del tiempo y adaptabilidad, que favorecen el éxito escolar y el crecimiento personal.



## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA TU FAMILIA

- **Inspira a través de modelos a seguir y tu propio ejemplo:** Comparte historias de personas que lograron grandes cosas a través del esfuerzo y el coraje. Si es posible, comparte tus propias experiencias al enfrentar desafíos y salir de tu zona de confort.
- **Celebra el progreso, grande o pequeño:** Anima a tu hijo/a a celebrar cada paso que dé hacia sus metas, incluso los más pequeños. Esto fortalecerá su confianza y lo/a mantendrá motivado/a para seguir adelante.
- **Enfatiza la acción con propósito:** Enseña a tu hijo/a a dar pequeños pasos intencionales hacia sus metas cada día. Recuérdale que el esfuerzo constante, aunque sea lento, ayuda a hacer realidad los sueños.

## LA MENTALIDAD IMPORTA

Aquí hay maneras en las que queremos apoyar a tu hijo/a:

- **Aceptar Cada Momento:** Anima a tu hijo/a a vivir plenamente en el presente, valorando cada momento y aprovechando las oportunidades a medida que se presentan.
- **Entra en la Zona:** Apoya a tu hijo/a a concentrarse en tareas importantes, enseñándole a bloquear las distracciones y trabajar con propósito y eficiencia.
- **Déjate Ser Vulnerable:** Ayuda a tu hijo/a a tomar riesgos y salir de su zona de confort, mostrándoles que la vulnerabilidad es una fortaleza que promueve el crecimiento, la resiliencia y fortalece las conexiones con los demás.
- **Actúa con Propósito:** Motiva a tu hijo/a a dar pasos intencionales hacia sus metas, enfatizando cómo la acción con propósito moldea el futuro que desean.

## INICIADORES DE CONVERSACIÓN

Usa estas preguntas para conversar con tu hijo/a.

- ¿Puedes recordar alguna vez en la que tuviste que mantenerte enfocado en algo a pesar de las distracciones? ¿Qué hiciste para mantenerte concentrado?
- ¿Alguna vez te has sentido expuesto o incierto? ¿Qué ocurrió y qué aprendiste sobre ti mismo en ese momento?