



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Crecer a través de los desafíos:

desarrollando una mentalidad de crecimiento en los niños pequeños

Los niños pequeños a menudo se rinden después de un solo intento. Pueden decir "no puedo" antes de siquiera empezar. Eso es completamente normal. También es algo que los adultos pueden ayudar a cambiar con gentileza con el tiempo. Las investigaciones muestran que la manera en que los niños piensan sobre sus propias habilidades importa tanto como las habilidades mismas.

Dos formas de pensar

Una **mentalidad fija** es la creencia de que usted es bueno en algo o no lo es. Una **mentalidad de crecimiento** es la creencia de que el trabajo duro y la práctica nos ayudan a mejorar en casi cualquier cosa.

Una mentalidad fija puede aparecer desde los años de niño pequeño. Un niño que dice "Soy bueno para pintar" puede estar decidiendo en silencio que no es bueno para otras cosas. La buena noticia es que los adultos juegan un papel importante en cambiar la manera en que los niños piensan. Los pequeños momentos cotidianos son donde ese cambio ocurre.

Por qué importa

Los niños con una mentalidad de crecimiento están más dispuestos a intentar cosas difíciles. Se recuperan de los contratiempos. Siguen adelante cuando algo es difícil. Las investigaciones también muestran que esta forma de pensar ayuda a los niños a rendir mejor en la escuela y a sentirse mejor en general. Superar los desafíos es una de las señales más fuertes de éxito en la escuela y en la vida.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Cómo puede verse esto en casa

El cambio más poderoso que los adultos pueden hacer es elogiar el esfuerzo en lugar de la habilidad. Decir "te esforzaste mucho en eso" les enseña a los niños que intentarlo es lo que importa. Decir "eres muy inteligente" puede enviar un mensaje diferente en silencio: que el éxito viene del talento, que no pueden controlar, no del esfuerzo, que sí pueden controlar.

Algunas frases sencillas que ayudan:

- » "¡Te esforzaste al máximo! Eso es lo más importante."
- » "Cuánto te esfuerzas importa más que cómo resulte."
- » "Los errores nos ayudan a descubrir qué hacer diferente la próxima vez."
- » "¡Intentemos uno difícil. Los difíciles son los más divertidos!"
- » "Eso es muy difícil. Pero veo que sigues intentando, y eso requiere valor."
- » "Está bien sentirse molesto. Todos nos sentimos así a veces. ¿Necesitas un descanso antes de intentarlo de nuevo?"

También ayuda dejar que los niños luchen un poco antes de intervenir. Cuando los niños resuelven las cosas por su cuenta, aprenden que los errores están bien. Aprenden que son capaces.

El ejemplo también importa

Los niños aprenden observando. Cuando los adultos hablan en voz alta sobre sus propias dificultades, eso ayuda. Decir "Esto es difícil para mí, pero voy a seguir intentando" le muestra a los niños que la lucha es una parte normal del aprendizaje para todos.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**