**Grow Your Mindset**

**Tips for Parents and Teachers to Help Students Adopt a Growth Mindset**:

* Encourage effort, not correct answers: “You really worked hard on that.”
* Don’t give answers.
* Ask them to explain their thinking.
* Ask questions.
* View failure and mistakes as chances to learn and grow: “Wow. This is challenging. You have an opportunity to learn and grow smarter.”
* Offer constructive criticism.
* Help them set and re-set goals.
* Demonstrate how you ask for help when you need it - if you can’t help with homework, show them how to find help from a teacher, another student, or online.
* Check your own attitude - stay positive in the face of challenge and don’t say “I’m not good at that.”
* Offer challenges, puzzles, logic games.
* Read and discuss books together.
* When students blame extraneous causes for their failure, ask the question, “How will this help you move forward?”
* Be a good example and follow the tips for students to adopt your own growth mindset.

**Tips for Students:**

* Don’t label yourself as “good” or “bad” at a certain skill.
* Picture your brain forming new connections as you meet challenges and learn.
* Seek constructive criticism.
* Constantly ask yourself, “What can I learn from this?” or “How can I use this to grow?”
* Think of effort as a positive force, not a big drag.
* Try it!
* Make a plan and do it!
* Find a growth mindset role model and use their words to encourage you.
* Don’t be afraid of mistakes, learn from them!
* Ask questions to lead you in the right direction, but don’t ask for answers.

**Haga Crecer su Razonamiento**

**Consejos para padres y maestros para ayudar a los estudiantes a adoptar una mentalidad de crecimiento:**

● Fomentarles el esfuerzo y el trabajo, no solo las respuestas correctas: "Lo importante es que realmente has trabajado duro en eso."

● No darles las soluciones y respuestas, hacerlos que traten de obtener los resultados y respuestas a sus trabajos por sí mismos.

● Pedirles que expliquen lo que están pensando o razonando.

● Hacerles preguntas que hagan trabajar su razonamiento.

● Hacerles ver el fracaso y los errores como oportunidades para aprender y ver las cosas desde otro punto de vista: "Wow. Este es un desafío que presenta una buena oportunidad para aprender y expandir su inteligencia".

● Hacerles comentarios que ofrezcan una crítica constructiva.

● Ayudarles a establecer metas y volver a proponérselas.

● Demostrarles cómo pedir ayuda cuando uno la necesita - si usted no puede ayudar con la tarea, muéstreles cómo encontrar ayuda de parte de un maestro, otro estudiante, o por medio de la internet.

● Reflexionar sobre nuestra propia actitud - mantenga una actitud positiva frente a un desafío y jamás diga: "yo no soy bueno en eso."

● Ofrézcales desafíos, rompecabezas, juegos de lógica, los cuales ayudan a ejercitar el razonamiento.

● Leer y platicar sobre libros que ambos hayan leído.

● Cuando los estudiantes culpan a causas ajenas a su fracaso, preguntarles, "¿Cómo te ayuda a vencer el fracaso hacer lo que estás haciendo?"

● Sea un buen ejemplo y siga los consejos para que los estudiantes adopten su propia mentalidad de crecimiento.

**Consejos para los estudiantes:**

● No te consideres "bueno" o "malo" a una cierta habilidad.

● Imagínate a tu cerebro formando nuevas conexiones a medida que vences nuevos desafíos y aprendes de ellos.

● Busca la crítica constructiva.

● Constantemente pregúntate a ti mismo: "¿Qué puedo aprender de esto?" O "¿Cómo puedo usar esto para expandir mis conocimientos?"

● Piensa en el esfuerzo como algo positivo, no como algo negativo.

● Inténtalo!

● Ponte una meta y traza un plan para poder cumplirla!

● Busca un modelo con mentalidad de crecimiento a seguir y utiliza sus palabras para alentarte.

● No tengas miedo de los errores, ayudan a aprender!

● Debes hacer preguntas que te guíen en la dirección correcta, pero no debes pedir que te den las respuestas, tu debes resolver los problemas y encontrar las respuestas por vos mismo.