



Roaring Fork School District

LOS HÁBITOS DE UN ESTUDIOSO

Durante el proceso de visualización el otoño pasado, los padres, los miembros de la comunidad y el personal identificaron claramente un deseo de educación de la personalidad en nuestras escuelas. Los padres también nos pidieron identificar un conjunto común de “habilidades de la personalidad” a través del distrito para proporcionar consistencia y continuidad para los niños y continuidad para sus niños. Para ese fin, estamos contentos de presentar un conjunto de valores centrales que serán incorporados en la enseñanza y aprendizaje en las escuelas a través de todo el DERF para

el año académico 2014-2015 – Los Hábitos de un Estudiante. Los componentes de los Los Hábitos de un Estudiante están definidos en la sigla **ExPECT** Habilidades Directivas, Perseverancia, Entusiasmo, Compasión, y Trabajo en Equipo. El nuevo informe de calificaciones este otoño reflejará el progreso de su estudiante en estas áreas. Pusimos más información detallada en este documento para ayudarle a comprender las expectativas de su estudiante. Recursos adicionales están disponibles en todos los sitios de internet del distrito y de las escuelas.

LOS HÁBITOS DE UN ESTUDIOSO

HABILIDADES DIRECTIVAS	planifica, organiza y administra comportamientos y responsabilidades.
PERSEVERANCIA	persiste a través de desafíos.
ENTUSIASMO	persigue pasiones y muestra amor por el aprendizaje
COMPASIÓN	considerada y respetuosa de sí mismo, otros y el mundo que nos rodea.
TRABAJO EN EQUIPO	trabaja con otros para lograr un objetivo común.

HABILIDADES DIRECTIVAS

Planifica, organiza y administra comportamientos y responsabilidades

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Fuertes habilidades directivas permiten a un niño a estar concentrado, planear, diseñar estrategias y recordar información. Hábitos como el de gestión del tiempo, organización y la capacidad de iniciar una tarea y mantener el enfoque no sólo son pertinentes para el éxito en la escuela, pero el éxito en el futuro en las carreras. Mientras estas habilidades mejoran como el cerebro se desarrolla, los padres y las escuelas pueden acelerar estas habilidades a través de la enseñanza y el modelado.

CÓMO SE PUEDEN MODELAR EN CASA Consejos de Ann Dolin, M.Ed.

Haz que tu niño comience

Niños pueden tener dificultad el conseguir empezar ellos mismos, a menudo porque se sienten agobiados o no puede reunir suficiente energía para ponerse en marcha. Usted puede ayudar a derribar las asignaciones aparentemente grandes en trozos más pequeños, más manejables. Asegúrese de que el niño entienda las indicaciones y cómo realizar el trabajo antes de empezar.

Crear un menú de descansos

mediante el establecimiento de un "menú" de descansos y recompensas, su hijo será mejor capaz de mantener la atención mientras haciendo los deberes. En 3 x 5 cartas, liste pequeñas recompensas que su hijo puede elegir después de completar una tarea. Buenas opciones incluyen jugar basketball, un bocadillo, construir con Legos o jugar con una mascota. Sabiendo que va a venir un descanso puede ser sólo el estímulo necesario para empujar a través de trabajo desafiante y adaptar los descansos para satisfacer los intereses de su hijo.

Planear en adelante

Siéntese con su niño sobre una base semanal para discutir las tareas y proyectos que se aproximan. Anime al niño a mirar hacia adelante para planificar la semana determinando lo que tiene que realizarse cada día. Ver tareas escritas en el planificador mantendrán al estudiante enfocado y organizado.

Tomar una fotografía

los niños tienden a necesitar mucho ánimo para mantener sus habitaciones, mochilas, escritorios y armarios organizados. Tome una foto de un área que necesita seguir siendo organizada. Ahora, publicar la imagen en un lugar visible para que su hijo pueda hacer referencia a él. De esta manera, habrá un marco de referencia para lo que la sala o en otra área debería parecerse cuando su hijo necesite limpiarlo. Muchos niños son capaces de visualizar lo que significa "limpio". Con este método, no hay duda de ello!

HABILIDADES DIRECTIVAS

- maneja las metas
- organiza tareas y responsabilidades
- maneja el tiempo
- maneja los impulsos
- reflexiona y se auto-monitorea para mejorar
- sigue los procedimientos y las instrucciones
- mantiene el enfoque



PERSEVERANCIA

Persiste a través de desafíos

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Investigación de Angela Duckworth ha demostrado que la capacidad de perseverar, es mucho mejor predictor del promedio de calificaciones GPA y graduación en vez de medidas de IQ o exámenes. Perseverancia está firmemente ligada a la actitud de la mentalidad de crecimiento, «Puedo mejorar si intento más fuerte,» que ayuda a que los niños se convierten en personas más decididas y trabajadoras.

CÓMO PUEDE SER MODELADA EN CASA consejos de www.CenterforResilientChildren.org

Crear una mentalidad optimista

Los niños que se consideran “no soy bueno en matemáticas,” o “tontas” tendrán un tiempo mucho más difícil en tener éxito en la escuela que los niños que se ven a sí mismos como capaces, capaces de superar las barreras y en el caso de desempeño escolar, capaces de aprender. Ayudar a nuestros niños a desarrollar una mentalidad optimista es una de las cosas más importantes que podemos hacer como padres. Una estrategia hacia ese objetivo es compartir con sus hijos una experiencia de vida que requiere agallas. Sabiendo que debía superar la adversidad puede inspirar a sus hijos para construir confianza en sus propias capacidades. Un componente en la cultivación de mentalidad optimista del niño depende en parte de entrega efectiva de alabanza.

Uso eficaz de alabanza

Existe amplia investigación, que demuestra una correlación positiva entre como elogiamos los esfuerzos de los niños y su probabilidad de perseverar en el futuro. Si sólo alabamos a los hijos con “¡eres tan inteligente!”, corremos el riesgo de transmitir la idea de que el fallo será una decepción para los adultos, que en realidad puede desalentar la probabilidad de que los niños seguirán siendo persistentes en tratar de alcanzar sus metas.

Mostrar cómo tratar con fallos

Inevitablemente, a pesar de nuestros hijos y nuestros propios mejores esfuerzos, los niños sufrirán decepciones, reveses y fracasos. Los niños y adultos que tienen “agallas” bien desarrollado pueden percibir los reveses como retos que superar y fracasos como oportunidades de aprendizaje. Cuando nuestros hijos fallan, tenemos que reconocer sus esfuerzos, expresar confianza en su capacidad de aprender de la situación y ayudarlos a identificar qué podían hacer diferente en el futuro. Parafraseando a un proverbio chino, niños con “agallas” caen dos veces y se levantan tres veces.

Compartir historias de perseverancia con su hijo

Sientese con su familia para ver y discutir el video corto, Life=Risk—Motivation. Como el pequeño motor que podía, este video nos enseña una importante lección de vida sobre la importancia de la arena.

PERSEVERANCIA

- termina el trabajo y cumple con las responsabilidades
- vence los obstáculos, frustraciones y dificultades
- aprende de los errores y acepta los consejos
- hace intentos múltiples para alcanzar una meta
- muestra esfuerzo



ENTUSIASMO

Persigue pasiones y muestra amor por el aprendizaje

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Frederick Williamson dijo, “cuanto más vivo, más seguro estoy de que el entusiasmo es la poca reconocida clave para el éxito”. Cuando los estudiantes entran en el lugar de trabajo, entusiasmo puede impactar no sólo conseguir un empleo pero también éxito en ese trabajo y avanzar en una carrera. De hecho, la investigación muestra que muchos empleadores le proporcionan bastante trabajo de capacitación a un trabajador entusiasta pero inexperto que a alguien con calificaciones perfectas pero una actitud menos-que-positivos. Cultivando esta habilidad puede ser la más importante cuando considerando ramificaciones del futuro lugar de trabajo.

CÓMO SE PUEDEN DESARROLLAR EN CASA

Cultivar relevancia

Discutir metas a largo plazo con su hijo y ayudarles a vincular la relevancia de su aprendizaje a su éxito en el futuro. Los estudiantes que creen que la educación es importante para su futuro son mucho más propensos a ser entusiastas acerca del aprendizaje en la escuela.

Reforzar el aprendizaje en casa

Los padres pueden dar vida a la escuela de aprendizaje averiguando lo que los niños están estudiando en la escuela y luego planear actividades o iniciar conversaciones que conectan esos temas a la vida cotidiana. Un ejemplo sería cuando los niños están estudiando la tierra y el sistema solar, contemplar un atardecer juntos. Preguntar, “¿Qué está pasando? ¿Por qué el sol desaparece?”

Construir entusiasmo

Entusiasmo por el aprendizaje es contagioso, y tenemos para asegurarnos de que nuestros hijos lo tomen de nosotros. Leyendo libros y revistas por placer y por elección envía el mensaje de que leer es divertido, no es algo que debe hacerse para la escuela. Hablando de pasatiempos o intereses o algo que hayas disfrutado aprender ese día también enseña a los niños que el aprendizaje es agradable.

ENTUSIASMO

- hace preguntas
- muestra auto-eficacia a través de acciones y declaraciones positivas
- abierto e interesado en nuevo aprendizaje
- asume riesgos y desafíos



COMPASIÓN

Considerada y respetuosa de sí mismo, otros y el mundo que nos rodea

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Uno de los principales beneficios para cultivar la compasión en la vida de su hijo es que la investigación demuestra que ser compasivo construye felicidad y alegría y es contagiosa. Estudios científicos sugieren también que hay beneficios físicos en practicar la compasión personas que lo practican producen 100 por ciento más DHEA, una hormona que contrarresta el proceso de envejecimiento, y el 23 por ciento menos cortisol, la “hormona del estrés”.

CÓMO SE PUEDE DESARROLLAR EN CASA desde Charlotte Reznick, p.H.d., etc.

Haga una lista de gratitud

Esto es especialmente útil para dar vuelta a la marea cuando un niño se sienta abajo. Hasta una lista corta de “estoy agradecido por” puede marcar la diferencia. Que escriban la frase entera hacia fuera: “Estoy agradecido por este nuevo día”. “Estoy agradecido de que mi hermano no me golpeó en el camino a la escuela”. “Estoy agradecido de que mis padres me aman”. Usted consigue la idea...

Ofrecemos amabilidad cada día

Sugerir un niño hacer algo bueno un día para otro. Ayudar a los demás nos da esos jugos de sentimiento bueno. Sugiero que sorprenden a un miembro familiar o amigo con un gesto amable. O sugerir algo sin que nadie sepa. Preguntar, ¿cómo se siente?

Háblate a ti mismo muy bien

A veces tenemos que practicar hablar positivamente acerca de nosotros mismos y otros. Haga que los niños piensen en una o dos cosas buenas que decir acerca de ellos mismos, sus familiares y amigos. Pueden hacer una lista y pegarlo en la nevera como recordatorio.

Participar en servicio a la comunidad con su niño

Ser voluntario con su hijo para ayudar a construir un sendero, trabajar en un comedor de beneficencia, recoger basura, o incluso voluntario en la escuela. Estudiantes de la escuela están viendo y escuchando más de lo que pensamos. Por eso es importante que nosotros...

Hagamos lo que Decimos

Hablando simplemente de compasión no es suficiente. Un estudio reciente encontró que mientras el 96% de los padres dicen que quieren tener hijos con un buen ético, el 80% de los padres estaban más preocupados por el logro antes de cuidar de otros. Si estás de voluntario en la comunidad o hablando por teléfono, modela compasión y se consciente de lo que llama la “brecha de retórica/ realidad”.

COMPASIÓN

- ayuda y motiva a los demás
- inclusivo de orígenes diferentes
- muestra generosidad y apreciación
- demuestra bondad y empatía
- busca comprender otras perspectivas
- honra las fortalezas y desafíos de sí mismo y de los demás



TRABAJO EN EQUIPO

Trabaja con otros para lograr un objetivo común

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Personas que trabajan en equipos tienden a aprender más de sus interacciones con los demás. Sesiones de intercambio de ideas puede ayudar a los niños a ver el mismo problema desde diferentes perspectivas y llegar a la mejor solución posible. Además, trabajo en equipo ayuda en la interacción social adecuada de niños para crecer hacer más prácticos y convertirse en individuos con más confianza y sociales que se sienten cómodos en su propia piel.

CÓMO SE PUEDEN DESARROLLAR EN CASA

Cultivar el equipo de casa

Ablará volúmenes a su hijo si usted exhibe el trabajo en equipo en su hogar o ambiente de trabajo, o con alguno de sus actividades extracurriculares de grupo. Reflexionar sobre estas experiencias con su hijo y señalar ejemplos de cómo el conflicto se resuelve, cómo trabajan juntos, los miembros del equipo y su aprecio por el rol de cada miembro del equipo.

Perspectiva de construir

Adolescentes generalmente tienen un tiempo difícil en entender otra perspectiva. Puedes darles una oportunidad de reflexionar sobre diferentes puntos de vista por cuestionar. Por ejemplo, preguntas como, "¿por qué crees que se devolvió?" o "¿por qué crees que ella hizo una cara como esa?" o "¿Cómo crees que se siente?" Si haces preguntas así, ayudará al adolescente ser consciente de los demás y construir empatía.

Señalar ejemplos

Ejemplos de trabajo en equipo en la sociedad. Dígalos y haga preguntas. Dé a su niño la oportunidad de pedirle a otros adultos sobre el papel vital del trabajo en equipo en las carreras y la sociedad.

TRABAJO EN EQUIPO

- es inclusivo con todos los miembros
- cumple su rol dentro del equipo
- discute los conflictos y desacuerdos para encontrar soluciones
- comparte el liderazgo y las responsabilidades del grupo
- se comunica y escucha activamente

