



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



Querido Padre/Madre/Tutor:

El día de hoy en el salón de clases de su niño(a), leí *"The OK Book"* escrito por Amy Krouse Rosenthal y Tom Lichtenheld. *"OK Kid"* le encanta intentar muchas cosas diferentes. Aún cuando él no es bueno en todo lo que intenta, se divierte tratando, porque sabe que así va a llegar a descubrir para lo que es realmente bueno." El *OK Kid* disfruta intentando cosas nuevas, ¡aún cuando él sea solamente *OK (ni bueno-ni malo)* al hacerlas!

Su apoyo y confianza les da a sus hijos la libertad de explorar, intentar cosas nuevas y darse cuenta de lo que realmente les gusta hacer. El creer en la habilidad de cambiar y crecer se llama *mentalidad de crecimiento*. Su actitud con respecto al cambio, al tomar riesgos, al intentar cosas nuevas y el decidir ser *solamente OK* en algo que disfrutamos hacer, le va a dar la pauta a su hijo(a) de si está bien –*OK-ser solamente OK*.

Forjar la capacidad de recuperación –resistencia- y autorregulación, son habilidades difíciles de adquirir. Al experimentar con nuevas experiencias, los jóvenes tienen oportunidad de practicar el enfrentarse con distintas frustraciones, salir adelante durante los momentos difíciles y obtener satisfacción con el tiempo. Al practicar una *mentalidad de crecimiento*, usted les está demostrando que cree en ellos y en su capacidad para explorar y crecer.

También hablamos de una actitud *proactiva* o de *"Yo puedo"*. Este enfoque optimista de intentar cosas nuevas, le permite a la juventud practicar para centrarse en las cosas en las que ellos tienen control; como su actitud para intentar cosas nuevas. **Por favor anime a su hijo(a) a utilizar *palabras positivas de aliento* al practicar y ser usted mismo el ejemplo utilizando las siguientes frases; y *notando, nombrando y celebrando* a su hijo(a) cuando él/ella utilicen frases y actitudes positivas como las siguientes:**

- Lo voy a intentar o ¡Voy a hacerlo!
- *Yo puedo* hacerlo mejor, si lo intento de nuevo...
- Vamos tomando en cuenta todas nuestras opciones...
- Yo decido...
- Tiene que existir la forma de...

Si usted escucha lenguaje *reactivo (No puedo)*, pídale a su hijo(a) que vuelva a redactar la declaración para que sea una declaración *preventiva*. Practique con su hijo(a) el cambiar el "No puedo" en un "¡Lo voy a intentar!". Celebre el riesgo, el esfuerzo y la capacidad de recuperación que se necesita para intentar algo nuevo y desafiante.

Para más información acerca del programa ABC, favor de contactarme.

Sinceramente,

Nombre: _____

Juego de baraja “Está bien estar bien”

Pídele a tu familia que llene las cartas de baraja “*Estoy bien*” y “*Quiero intentar*”. En familia, ¡llenen la última página juntos!

Estoy bien en_____.	Estoy bien en_____.
Quiero intentar_____.	Quiero intentar_____.

Nombre: _____

Queremos intentar_____.	Queremos intentar_____.