



SELF-EFFICACY IDEAS FOR PARENTS

As your children strive to achieve their goals this school year, you can help by enhancing their self-efficacy. Self-efficacy is a belief in one's own abilities to reach goals. Below are some tips for parents to enhance their children's self-efficacy.

Tips for Setting Realistic Goals This School Year

Setting, working toward, and achieving goals give children important skills, such as planning, doing hard work, and managing time. Even though this school year might look especially daunting due to COVID-19, helping your children set goals can help them stay motivated and productive even during a challenging school year.

Goal-Setting Ideas

- **Have a purpose.** Whatever goal you children want to set, ask: "Why do you want that as your goal?" and "Could your goal help other people too?" Having a specific goal with a clear purpose helps motivate your children, especially if their goal could also help others (though it doesn't need to).
- **Check the challenge.** Your children's goals should make them stretch but shouldn't be impossible to achieve.
- **Cheer them on.** If your children want to give up, remind them of their purpose, remind them of their strategies for avoiding obstacles, and praise their effort.
- **Adjust as needed.** If you are concerned that your children's goals are unattainable this school year, offer suggestions of any adjustments that could make their goals more realistic. Perhaps discussing the difference between short-term and long-term goals would help them see why adjustments are needed.
- **Break down the goal.** Once they have a realistic, specific goal, have them break that goal into smaller steps, or brainstorm ideas with them. Offer to be the person they can check in with each time they accomplish something.
- **Be ready for obstacles.** Talk with your children about possible obstacles that may come up. Have them think of a few ways they could deal with those obstacles so it won't stop them from achieving their goal.
- **Cheer them on.** If your children want to give up, remind them of their purpose, remind them of their strategies for avoiding obstacles, and praise their effort.

- **Identify a strength** that can help your children in their current situation or to help achieve their goals in the future. For example, "You are a great listener. How can you use that to help your friends who are fighting?"
- **Take the time to think** before giving your children honest praise. For example, instead of telling your children, "Good job!," say, "I like the way you kept trying and didn't give up. You must feel so proud!"
- **Give specific praise** to show you were paying attention. For example, instead of saying, "You were awesome!," say, "Your throws were right on target!"



IDEAS DE AUTOEFICACIA PARA LOS PADRES

Mientras sus hijos se esfuerzan por lograr sus metas este año escolar, usted puede ayudar mejorando su autoeficacia. La autoeficacia es la creencia en las propias habilidades para alcanzar las metas. A continuación, se presentan algunos consejos sobre cómo los padres pueden mejorar la autoeficacia de sus hijos.

Consejos para Establecer Metas Realistas este Año Escolar

Establecer, trabajar y alcanzar metas les da a los niños habilidades importantes, como planificar, trabajar duro y administrar el tiempo. Aunque este año escolar puede parecer especialmente desalentador debido al COVID-19, ayudar a sus hijos a establecer metas puede ayudarlos a mantenerse motivados y productivos incluso durante un año escolar desafiante.

Consejos para Establecer Objetivos

- **Tenga un propósito.** Cualquiera que sea la meta que sus hijos quieran establecer, pregunte: "¿Por qué quieres eso como tu meta?" y "¿Tu objetivo también podría ayudar a otras personas?" Tener una meta específica con un propósito claro ayuda a motivar a sus hijos, especialmente si su meta también podría ayudar a otros (aunque no es necesario).
- **Verifique el desafío.** Las metas de sus hijos deben hacer que se estiren, pero no deben ser imposibles de alcanzar.
- **Ajuste según sea necesario.** Si le preocupa que las metas de sus hijos sean inalcanzables este año escolar, deles sugerencias de cualquier ajuste que puedan hacer para que sus metas sean más realistas. Quizás discutir la diferencia entre las metas a corto y largo plazo les ayudaría a ver por qué se necesitan ajustes.
- **Divida la meta.** Una vez que tengan una meta específica y realista, pídeles que dividan esa meta en pasos más pequeños o haga una lluvia de ideas con ellos. Ofrezcase para ser la persona con la que puedan checar cada vez que den un paso.
- **Esté preparado para los obstáculos.** Hable con sus hijos sobre los posibles obstáculos que puedan surgir. Pídeles que piensen en algunas formas en que podrían lidiar con esos obstáculos para que no les impida alcanzar su objetivo.
- **Anímelos.** Si sus hijos quieren darse por vencidos, recuérdelos su propósito, recuérdelos sus estrategias para evitar obstáculos y elogie su esfuerzo.

- **Identifique una fortaleza** que pueda ayudar a sus hijos en su situación actual o que los ayude a lograr sus metas en el futuro. Por ejemplo, "Eres un gran oyente. ¿Cómo puedes usar eso para ayudar a tus amigos que están peleando?"
- **Tómese el tiempo para pensar** antes de elogiar sinceramente a sus hijos. Por ejemplo, en lugar de decirles a sus hijos "¡Buen trabajo!", diga: "Me gusta la forma en que lo seguiste intentando y no te diste por vencido. ¡Debes sentirte tan orgulloso!"
- **De elogios específicos** para demostrar que estaba prestando atención. » Por ejemplo, en lugar de decir: "¡Estuviste increíble!", di "¡Tus comentarios dieron en el blanco!"