

GRIT

Help your child build GRIT.

Over the last few months teachers and students have been talking about how we can always ensure we give our best. Life can be challenging and sometimes we have to face moments which require us not to give up. We face challenges daily, from solving mathematical problems to having to write a creative story. To ensure we pick ourselves up and face these challenges head on we have to have Grit. Grit is defined as passion, perseverance, and stick-to-it-ness. Making a plan, taking action, and keeping a sense of confidence helps develop grit.

PARENTS! Here are 13 ways to help children build GRIT.

1

GOALS AND PURPOSE

Discuss with your child their goals and purpose in life. Then talk about the steps that would be required in order for your child to reach their goal. Encourage them to create a dream board to help visualize the purpose and goals.



2

FIND A PASSION

Help your child find a passion (or at least an engaging activity). Pursuing an interest of their own choosing can help them identify a passion and understand that practice, hard work, and perseverance are surest way to achievement.



3

"HARD THING RULE"

Follow the "Hard Thing Rule" by doing the following:

- Each member of the family has to do something hard
- You must finish what you start
- No one gets to pick the "hard thing" for anyone else, so your child gets to choose his own challenge

Talk about setbacks as they arise. Help your child build a plan B or C when necessary. Share your feelings about your challenge and celebrate when family members persevere through difficult tasks.



4

FAMILY MOVIE NIGHT

Below are some examples of movies that reinforce grit.

Lion King (1994 - Rated G) A young lion gets tricked into believing that he causes his own father's death. He learns to go back and face the truth and claim what was rightfully his all along – the Kingdom.

The Secret of Nimh (1982 - Rated G) This movie is the heartwarming story of Mrs. Brigsby, a mild-mannered mother mouse, who will move heaven and earth to save her family from the Farmer Fitzgibbon's plow. She faces many obstacles including a ferocious cat and a mysterious rat, and through her sheer grit, conquers them all.

The Blind Side (2009 - Rated PG-13) Since this is a biography, it opens the doors for real-life discussions, especially if you have older kids. A homeless and traumatized boy becomes an All American football player and first round NFL draft pick with the help of a caring woman and her family.

The Pursuit of Happyness (2006 - Rated PG-13) Based on a true story. This movie would appeal to older kids. It is the story of a single dad who becomes homeless and his struggle to make life normal again for his son. It gives an opportunity to discuss what it would really feel like to not have the comforts of everyday life and find oneself suddenly homeless.



5**TEACH GRIT THROUGH LITERATURE**

Read classic stories about perseverance like *“The Little Engine That Could”* or Dr. Seuss’ *“Oh, The Places You’ll Go!”* Help your child find connections to their own life. Talk about the challenges, response to failures, and how to live with grit.

**6****TEACH GRITTISSNESS**

One example of teaching grittiness could be if you signed up for a half-marathon. First, you could create a training schedule to show your kids how you broke the big hurdle into smaller, more accomplishable goals. Then, have your kids come to the race so they can see that, even with all of your hard work, finishing was not easy. Showing your children that even you struggle at new things, shows them first-hand that, while difficult, achieving goals can be rewarding.

**7****ALLOW FRUSTRATION**

Parents hate to see their kids struggle. But learning from challenges (as well as failure) is the key to making the connection for kids that true achievement does not come easily.

**8****OFFER PRAISE**

Teaching grit includes praising the effort behind those good performances. Do not forget to praise effort because, though every performance may not be perfect, consistent effort will lead to more good performances than bad. Instead of praising your child for his grades or for being “smart” praise him for being tenacious and determined.

**9****LET YOUR CHILD TRY TASKS ON THEIR OWN**

Constantly intervening in your child’s activities prevents them from learning for themselves. This can undermine their confidence and create a fear of failure. They may even end up relying on you or waiting for you to help with future struggles. Instead, demonstrate how to do a new task, such as cooking, and allow your child to try. This allows them to try new things, but without feeling that they are all alone. Plus, if they need your help, you are right there to jump in.

**10****SET YOUR CHILD UP FOR SUCCESS**

Choosing when to jump in and help when you see your child’s failure in advance is always a difficult decision. One of the best ways that you can teach your child grit is, whenever possible, ask them to do tasks that they are capable of and age-appropriate, but that will not come easily.

**11****TEACH SELF-ENCOURAGEMENT**

When you see your child struggling, offer encouragement that you are there to help, but you know that they can do it on their own. For example, if your child falls down when learning to ride a bike, praise his efforts at getting back up and trying again and again, rather than only praising when he learns to ride fast on his own.

**12****MODEL GRIT**

If you love what you do, let others know. Wear your passion on your sleeve. When you fail, openly share your frustration but go out of your way to point out what you learned from the experience. Emphasize playing the long game—life is a marathon, not a sprint.

**13****CELEBRATE GRIT**

When you see grit, draw attention to it: *“Your work this past quarter has demonstrated enormous dedication. I know it wasn’t always easy.”* Praise passion: *“You are so into this! That is just awesome!”*



RECURSOS PARA PADRES

VALENTÍA

Ayude a su niño a desarrollar VALENTÍA

Durante los pasados meses los maestros y estudiantes han estado conversando sobre cómo siempre debemos asegurarnos de dar lo mejor de nosotros. La vida puede ser desafiante y a veces tenemos que enfrentarnos a ciertos momentos que requieren que no nos rindamos. Nos encontramos con retos a diario, desde resolver problemas matemáticos hasta escribir una historia creativa. Debemos tener valentía, asegurarnos de retomar las fuerzas y abordar los desafíos. La Valentía se define como pasión, perseverancia y persistencia. Hacer un plan, tomar acción y mantener la confianza nos ayuda a tener valentía.

¡PADRES! Aquí tenemos 13 maneras para ayudar a su hijo a desarrollar la VALENTÍA.

1

METAS Y PROPÓSITO

Converse con su hijo sobre sus metas y propósito en la vida. Luego, discutan sobre los pasos necesarios para lograr esas metas. Motívalo a crear un tablero para ayudarlo a visualizar sus sueños.



2

ENCUENTRE UNA PASIÓN

Ayude a su hijo a encontrar una pasión o al menos participar en una actividad. Dedicarse a un interés escogido por él mismo puede ayudarlo a identificar una pasión y entender que practicar, trabajar duro y perseverar son las maneras más seguras para lograrlo.



3

“LA REGLA DE ALGO DIFÍCIL”

Siga la “Regla de Algo Difícil” haciendo lo siguiente:

- Cada miembro de la casa debe hacer algo difícil
- Debes terminar lo que empezaste
- Nadie debe escoger “algo difícil” para el otro, por lo cual su niño escoge su propio reto

Hablen sobre los contratiempos según aparecen. Ayude a su hijo a contar con un plan B o plan C cuando sea necesario. Comparta sus sentimientos acerca de su reto y celebre cuando un miembro de la familia persevere durante alguna tarea difícil.



4

NOCHE DE PELÍCULA EN FAMILIA

A continuación, algunos ejemplos de películas que promueven la valentía.

The Lion King (El Rey León, 1994 - clasificada G) Un pequeño león es engañado a creer que él causó la muerte de su padre. Él aprende cómo regresar y enfrentar la verdad, luego reclama lo que siempre le había pertenecido- el Reino Animal.

The Secret of Nimh (El Secreto de Nimh, 1982 - clasificada G) Esta película trata de la conmovedora historia de la Sra. Brigsby, una apacible mamá ratona, quien moverá cielo y tierra para salvar a su familia del arado del granjero, el Sr. Fitzgibbon. Ella enfrenta muchos obstáculos, incluyendo a un feroz gato y un ratón misterioso. A través de la valentía los conquista a todos.

The Blind Side (El Lado Oscuro, 2009 - clasificada PG-13) Debido a que es una biografía, esta película abre la puerta a discusiones de la vida real, especialmente si usted tiene hijos mayores. Un niño sin hogar y traumatizado se convierte en un jugador de fútbol americano reclutado por la NFL en la primera ronda para la selección de jugadores. Todo por la ayuda de una bondadosa mujer y su familia.

The Pursuit of Happyness (La Búsqueda de la Felicidad, 2006 - clasificada PG-13) Basada en una historia de la vida real. Esta película le puede interesar a los niños más grandes. Es la historia de un padre soltero que se queda sin hogar y lucha para que su hijo tenga una vida normal otra vez. La película brinda la oportunidad para discutir, cómo sería si no tuviéramos todas las comodidades de la vida diaria y de pronto nos encontráramos sin hogar.



5

ENSEÑE VALENTÍA A TRAVÉS DE LA LITERATURA

Lea cuentos clásicos sobre la perseverancia como “La Pequeña Locomotora Que Pudo”(The Little Engine That Could) o Dr. Zeus;“Oh, Los Lugares que Irás”(Oh,the Places You’ll Go).Ayude a su hijo(a) a encontrar conexiones con su propia vida. Hable de los retos, cómo responder a los fracasos y vivir con valentía.



6

ENSEÑE VALENTÍA

Inscríbase para correr en un medio maratón es un ejemplo de algo que enseña valentía. Primero, puede crear un programa de entrenamiento y mostrar a sus niños como convertir un obstáculo grande, en metas más realizables. Luego, traiga a sus hijos a la carrera para que vean que aún con su gran esfuerzo, llegar a la meta no fue fácil. Enseñe a sus hijos que usted también lucha con nuevas experiencias. A primera mano, muéstrole que, aunque difícil, realizar los objetivos es gratificante.



7

PERMITA LA FRUSTRACIÓN

A los padres no les gusta ver a sus hijos tener desafíos. Sin embargo, aprender de los retos (así como de los fracasos) es la clave para que los niños se den cuenta que el verdadero logro no viene fácilmente.



8

OFREZCA RECONOCIMIENTO

Enseñar valentía incluye reconocer el esfuerzo detrás de los buenos resultados. No se olvide de elogiar el esfuerzo porque, aunque no todo el desempeño sea perfecto, el esfuerzo consistente resultará en más buenas, que malas, ejecuciones. En cambio de elogiar a sus hijo por sus calificaciones o por ser “inteligente”, felicítelo por ser tenaz y determinado.



9

PERMITA QUE SU HIJO INTENTE COSAS POR SU PROPIA CUENTA

Intervenir constantemente en las actividades de sus hijos previene que aprendan por ellos mismos. Esto puede quebrantar su confianza y crear miedo a fracasar. Ellos pueden hasta depender de usted o esperar que usted les ayude en los retos futuros. Por el contrario, demuéstrole como hacer una nueva tarea o como cocinar y permita que su niño(a) lo intente. Esto les ofrece la oportunidad de intentar nuevas cosas, pero sin el sentimiento de que están solos. Además, si necesitan ayuda usted estará cerca para darles la mano.



10

NO LOS PREPARE PARA EL FRACASO

Escoger el momento para intervenir y adelantarse a ayudar cuando ve a su hijo fracasando, es siempre una decisión difícil. Una de las formas en las que puede enseñar la valentía a su niño(a) es, siempre que sea posible, pedirle que realice tareas apropiadas para su edad. Ellos deben ser capaces de completar la tarea, aunque no sea fácil.



11

ENSEÑE AUTOMOTIVACIÓN

Cuando vea a su hijo batallando, motívelo dejándole saber que usted está para ayudarlo, pero sabe que él lo puede hacer solo. Por ejemplo, si su hijo se cae cuando está aprendiendo a montar bicicleta. Felicítelo por su esfuerzo de seguir tratando una y otra vez, en lugar de elogiarlo solo cuando ya sabe correr con velocidad por sí solo.



12

SEA UN MODELO DE VALENTÍA

Si usted ama lo que hace, deje que otros lo sepan. Sea apasionado. Comparta su frustración si fracasa, pero valla más allá y explíquele que usted aprendió de esa experiencia. ¡La vida es un maratón, no una carrera corta!



13

CELEBRE LA VALENTÍA

Centre la atención en la valentía cuando la vea demostrada: “Tu trabajo en el pasado bimestre ha demostrado tu enorme dedicación. Yo sé que no siempre fue fácil. “Elogie la pasión: “Esto te gusta mucho! ¡Es fantástico!”

