



# !Un solo grado!

### Hábitos

Despegas de Nueva York hacia las lindas playas de España. Sin embargo, se encuentra un error pequeño—el piloto vuela un grado fuera del curso. ¿Habrá problema? El problema: En lugar de disfrutar el sol y el surf, aterrizas en Moscú, en Rusia. Espero que hayas empacado tu chamarra. **Es ese el poder que tiene tan solo un cambio pequeño, aplicado constantemente durante un tiempo.** Tus hábitos--- hazlos repetidamente y tendrán enormes consecuencias. Buenos hábitos darán buenos resultados. Malos hábitos tendrán malos resultados. En ambos casos, dar resultado toma tiempo. Es muy simple: si quieres buenos resultados, cultiva buenos hábitos.

¡Morderse las unas, hacer ejercicio regularmente, tomar helado con un tenedor—todos tenemos hábitos! Algunos no tienen consecuencias, unos nos benefician y otros nos perjudican. Use estas sugerencias para ayudar a su hijo/a a establecer hábitos positivos.

- **Sea un buen modelo.** Desde el día que nacen, los hijos observan a los padres. Imitan palabras, acciones e intentan incorporar actitudes similares. Los hijos son una esponja que absorbe lo mejor y lo peor de usted; por lo tanto, tenga cuidado de lo que les enseña. Modelando un estilo de vida saludable con una actitud positiva y demostrando a la vez la voluntad de cambiar comportamientos negativos, ayudará a su hijo/a a cultivar hábitos positivos. Modele el hábito de planificar para que así su hijo/a lo imite usando su agenda para organizarse en el colegio.
- **Comience ahora, y manténgase involucrado.** Nunca es muy temprano para comenzar a formar buenos hábitos y nunca es muy tarde para corregir los malos.
- **¡Si nota un hábito malo, no se desespere!** Siempre es posible sustituir un mal hábito por uno bueno para ayudar a su hijo/a. Revisando la agenda de su hijo/a de vez en cuando es una buena manera de mantenerse informado de los eventos del colegio y checar los hábitos.
- **Use consecuencias naturales.** La experiencia es una gran maestra. Permita que sus hijos enfrenten las consecuencias de sus malos hábitos y que disfruten las ventajas de rutinas positivas.

*"En el análisis final, no es lo que hizo por su hijo sino lo que le enseñó a hacer por sí mismo que lo hará triunfar." –Ann Landers*

