



PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo a fijar metas personales claras, realistas y medibles a corto plazo. Haga que su adolescente explique los pasos del proceso de Mi plan de acción y luego haga que él o ella comparta formas en las que fija metas eficaces.

Fijemos algunas metas

MI PLAN DE ACCIÓN

RECUERDA

- indicar tu meta.
- enumerar los pasos que seguirás para alcanzar tu meta.
- considerar posibles obstáculos y formas para abordarlos.
- armar una línea de tiempo.
- preparar un sistema de apoyo.

¡HAGÁMOSLO!

Comparte lo que aprendiste acerca de usar los pasos de Mi plan de acción para fijar metas personales claras, realistas y medibles a corto plazo. Pídele a un familiar que comparta maneras en las que él o ella fija metas eficaces.

Después de conversar sobre Mi plan de acción con tu familiar, responde las siguientes preguntas:

¿Cuáles son algunos ejemplos del proceso que tu familiar usa para fijar metas eficaces?

¿En qué formas compartir Mi plan de acción con tu familiar influirá en cómo fijarás metas personales eficaces en el futuro?

¿En qué formas piensas que esta experiencia te ayudará a fijar y planificar metas eficaces en otras áreas de tu vida?

¿Cómo te hace sentir usar Mi plan de acción acerca de concretar tus sueños y expectativas?