



4.1 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo acerca de la importancia en la vida de mirar hacia el futuro y cómo las metas a corto y largo plazo que uno establece en el camino pueden impactar la calidad de la vida propia. Ayúdelo a él o ella a aprender a pensar en metas para el futuro y cómo alcanzarlas.

La importancia de mirar hacia el futuro

¡HAGÁMOSLO!

Hazle a tu familiar cada una de las siguientes preguntas y escribe las respuestas en los cuadros provistos.

ALCANZAR METAS

RECUERDA QUE

- mirar hacia el futuro significa pensar en qué quieres en la vida y las metas que nos ayudarán a llegar allí.
- una parte importante de establecer metas es anticipar obstáculos y entender el impacto en la calidad de nuestras vidas.
- reconocer la relación entre metas, obstáculos y su impacto en el futuro nos ayuda a emprender una acción positiva para crear el futuro que queremos.

Escribe las respuestas de tu familiar en estos cuadros.

¿Cuáles son algunas cosas que disfrutas en la vida ahora porque fijaste metas positivas de adolescente?

¿Cuál fue una meta que fijaste en una etapa temprana de la vida que te ayudó a establecer un hábito saludable hoy?

¿Qué consejo tienes para mí acerca de fijar metas ahora y anticipar obstáculos para alcanzar esas metas más adelante en la vida?

¿Hay algo para lo que desearías haber establecido una meta cuando tenías mi edad?