



## 2.5 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

### PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo acerca de fijar metas personales eficaces y a corto plazo usando un proceso de cinco pasos para fijar metas. Pídale a su adolescente que comparta lo que él o ella aprendió acerca de fijar metas y además comparta formas en que fijar metas personales a corto plazo le resulta útil a usted.

# ¿Cuál es tu plan?

## IDENTIFICAR Y FIJAR METAS PERSONALES A CORTO PLAZO

### RECUERDA

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

### ¡HAGÁMOSLO!

Comparte lo que aprendiste acerca de fijar metas personales usando Mi plan de acción para fijar metas. Pídele a tu familiar que comparta formas en que fijar metas personales le resulta útil a él o ella.

Después de compartir y escuchar a tu familiar, escribe las respuestas a las siguientes preguntas:

¿En qué formas piensas que compartir y escuchar a tu familiar influyó en ti para que fijes metas personales eficaces?

¿En qué formas piensas que Mi plan de acción te sirvió para que te sientas preparado para esta oportunidad?

¿En qué formas piensas que identificar metas personales te ayudó a fijar metas eficaces?