



2.4 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo cómo automotivarse, superar la adversidad, frustración y desilusión, y seguir intentando hasta alcanzar las metas. Converse sobre este tema con su adolescente, y comparta una experiencia de su pasado cuando enfrentó alguna adversidad y dificultad al intentar lograr una meta. Converse sobre en qué formas piensa que lo que su adolescente le contó lo hubiera beneficiado a usted para lograr esa meta.

iMAPea tu camino al éxito!

¡NO TE RINDAS!

RECUERDA

- identificar formas para motivarte a ti mismo.
- aceptar la adversidad, la frustración y la desilusión como partes normales de un reto.
- seguir perseverando hasta llegar a las metas.

¡HAGÁMOSLO!

Comparte con tu familiar lo que aprendiste acerca de usar MAP para motivarte a ti mismo y superar la adversidad, frustración, desilusión y cómo seguir intentando hasta llegar a tus metas. Pídele a un familiar que comparta maneras en las que él o ella se motiva a sí mismo y supera los retos difíciles en camino a sus metas.

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

¿Cuál meta difícil y exigente estaba intentando alcanzar tu familiar? ¿Cuáles eran las fuentes de adversidad, frustración y desilusión que él o ella sintió en el recorrido hacia la meta?

¿Cómo usaría mejor tu familiar MAP si él o ella pudiera volver atrás?

¿Qué opinas acerca de motivarse a uno mismo y vencer la adversidad, frustración y desilusión después de compartir y escuchar a tu familiar?

¿En qué formas aprender maneras de automotivarte te ayuda cuando enfrentas metas difíciles y exigentes?