



PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo a desarrollar metas a corto y largo plazo para este año y el próximo. En clase él o ella desarrolló un plan de acción para alcanzar esas metas usando un proceso de cinco pasos para fijar metas llamado Mi plan de acción. Para ayudar a su adolescente a aprender acerca de fijar metas y planificar, comparte sus experiencias con fijar metas.

Mi plan de acción

MI PLAN DE ACCIÓN

RECUERDA

- indica tu meta.
- enumera los pasos que seguirás para alcanzar tu meta.
- considera posibles obstáculos y formas para abordarlos.
- prepara una línea de tiempo.
- arma un sistema de apoyo.

¡HAGÁMOSLO!

Comparte Mi plan de acción con tu familiar. Luego pídele a tu familiar que comparta sus experiencias con fijar metas a corto y largo plazo.

Después de conversar y compartir con tu familiar, responde las siguientes preguntas:

¿Qué aprendiste acerca del proceso que tu familiar usa para fijar y lograr metas a corto y largo plazo? ¿En qué formas piensas que esto te motivará en forma positiva cuando tengas que fijar y alcanzar metas?

¿En qué formas la conversación con tu familiar influyó en tus opiniones acerca de fijar y alcanzar metas en una forma positiva?

¿En qué formas piensas que compartir y conversar sobre esta información con tu familiar te ayudó a fijar y lograr tus propias metas personales a corto y largo plazo?

¿En qué formas piensas que compartir y conversar sobre esta información con tu familiar te benefició cuando fijan y logran metas familiares juntos?