

## Establecer Metas Realísticas y Encontrar un Equilibrio Saludable

Nuestros hij@s tienen tantas oportunidades para aprovechar. Entre los deportes, clubes, académica, proyectos musicales y artísticos, ellos tienen muchas opciones que tal vez no teníamos cuando éramos niños. No queremos delimitar las posibilidades, pero cuando hay demasiadas cosas para hacer, ellos se ponen abrumados – y ese los pone en riesgo de tomar decisiones insalubres.

¿Qué podemos hacer nosotros para ayudarlos a nuestros hij@s a navegar este mundo lleno de oportunidades maravillosas? Empiecen por enseñarlos como establecer metas. Metas realísticas, alcanzables, y personales son importantes para todos, y es una habilidad crucial para adolescentes. Establecer metas ayuda a adolescentes a evaluar el valor de la oportunidad que los confronta y desarrollar un plan realístico para alcanzar esas metas. A través de aprender a establecer metas, ellos pueden enfocarse en lo importante y eliminar oportunidades que quizás son buenas, pero no necesarias para lograr sus metas personales.

Utilice los Consejos para los Papás mientras ayuda a sus hij@s a desarrollar sus propias metas personales.

### Consejos para los Papás:

- ⇒ Hacerlo **PERSONAL**. Es importante que adolescentes elijan metas que son importantes para ellos. Debería ser algo en que tienen interés. Si tratan de lograr las metas de los demás, van a aburrirse, ponerse desanimados y no la alcanzarán. Los causará a dudar cuando establezcan metas futuras. Es importante que usted sea parte del proceso de establecer metas con sus hijos, pero asegúrese que la meta es suya (y no la meta de usted).
- ⇒ Es **POSIBLE**? La meta de su adolescente debería ser alcanzable. No significa que debería ser fácil, pero debería ser algo que puede lograr si hace el trabajo necesario.
- ⇒ Escoger una meta **POSITIVA**. No establezca una meta negativa, como “No voy a fracasar mi examen de matemáticas.” En cambio, enseñe a su hijo a decir metas en forma de acción positiva, como “voy a sacar un B en mi próximo examen de matemáticas.”
- ⇒ Ser **ESPECÍFICO**. La meta debe ser alcanzable y medible para que se sepa cuando la haya logrado.
- ⇒ Hacer un **PLAN** para alcanzar la meta. Después de identificar una meta, es importante ayudarlos a averiguar cómo lograrla. Utilice el PowerTalk actividad de este mes para ayudar a su familia a fijar una Meta Familiar (Family Goal) y desarrollar un plan para alcanzarla. Después, utilice este proceso para ayudar a su adolescente para crear un plan para lograr sus metas personales.
- ⇒ **DEMOSTRAR** el proceso de establecer metas saludables. Sus hij@s observan y aprenden de usted. Aprenden como fijar metas y lograrlas por medio de observar los adultos respetados en sus vidas. ¿Cuáles son las metas personales de usted? ¿Elige oportunidades usted que le ayuda a su hij@ a lograr sus metas? Usted puede ayudar a su hij@ a aprender este proceso por mostrarlo como funciona en su propia vida.

### Conversaciones Importantes

Metas bien-establecidas sirven como una brújula, manteniendo a los adolescentes en curso hacia un futuro saludable. Adolescentes que establecen y logran metas personales tienen mejor autoconcepto y es más probable que tomen decisiones saludables. ¡Utilice el [PowerTalk](#) de este mes para identificar una Meta Familiar que [involucra toda la familia!](#)

### Principio de Prevención

Individuos que establecen metas realísticas y alcanzables tienen más confianza y toman decisiones más saludables.

**WHAT ARE YOUR GOALS?**

**POWER SURGE**  
Volume 5 Issue 1 ©2017 Power of Choice Publishing

Steps to reach your personal **GOALS**

5. Good Job!	Celebrate success
4. Go for it!	Act out your plan
3. Plan!	Make a plan to get there
2. Believe!	Believe you can do it
1. Name it!	Identify your goal

**POWER SURGE Challenge:**  
What are your goals?  
Keep taking the steps to achieve them.

ThePowerofChoice.info

[ThePowerofChoice.info](http://ThePowerofChoice.info)



Connect with other parents at:  
[Power of Choice-Parents Use Your Power](#)