

# Informe a los PADRES

## Cómo Establecer Objetivos

**A** mediados del año escolar, muchas familias aprovechan la oportunidad de repasar los objetivos académicos de sus niños. El establecimiento de metas académicas y personales ayuda a motivar, vigorizar y enfocar a los alumnos, y es una destreza valiosa que les beneficiará por toda la vida. Los padres pueden ayudar a sus niños a establecer y a lograr estos objetivos.

Aunque el establecimiento de objetivos pueda resultar fastidioso y hasta intimidante para algunos alumnos, los padres pueden apoyar a sus niños en el proceso al seguir los siguientes pasos: elegir los objetivos, delinearlos, hacerlos, adueñarse de ellos, y celebrarlos.

**Elegirlos.** Anime a su niño a reflexionar sobre sus sueños y pasiones y a elegir objetivos que son importantes y significativos. Guíe a su niño para que piense en las siguientes preguntas, “¿Qué es lo que me motiva? ¿Qué me podría inspirar a poner mis mejores esfuerzos? ¿Qué me haría sentirme bien mientras pongo los esfuerzos? ¿Qué logros me harían sentir orgulloso/a?”

**Delinearlos.** Después de que su niño elija un objetivo, ayúdele a trazar el camino desde el lugar donde se encuentra ahora hasta el punto donde desea estar. Ofrézcale la siguiente analogía: si quisiéramos conducir a través del país desde Nueva York a California, no podríamos solo subirnos al automóvil y comenzar a conducir — tendríamos que sacar un mapa, elegir la ruta y seguirla hasta llegar a California.

Acompañado/a por su niño, analice diferentes estrategias y defina algunos pasos claros para alcanzar el objetivo. Por ejemplo, si el objetivo es sacar una mejor nota en el próximo examen de una materia difícil, cada prueba o proyecto mientras representa un paso en el camino hacia la meta: el sacarse una A.

**Hacerlos.** Una vez que usted y su niño hayan planeado el camino hacia el objetivo, anímele a tomar acción, enfocándose en el primer paso con sus mejores esfuerzos. Háglele recordar que ningún objetivo se puede alcanzar sin acciones enfocadas.

**Adueñarse de ellos.** A medida que su niño progresa hacia el objetivo, ayúdele a tomar responsabilidad para lograrlo. Enséñele el dicho, “¡si va a ser, depende de mí!”

Reflexione junto con su niño. Pregunte, “¿Cómo te va? ¿Qué está funcionando o no funcionando? ¿Qué puedes tú o la familia cambiar para lograr este objetivo?”

Considerando sus respuestas, analice el plan y haga cambios si sea necesario.

Ayude a su niño a mantener una actitud positiva y a adueñarse tanto de los errores como de los éxitos. Háglele recordar que si algo lo detiene temporalmente, es importante saber que los fracasos y los obstáculos en el camino nos pueden dar la información que necesitamos para lograr el éxito. Trate de reforzar el mensaje que podemos aprender de nuestros errores y salir adelante con conocimientos nuevos y valiosos.

**Celebrarlos.** El reconocimiento y la celebración forman gran parte de la realización de los objetivos. Reconozca cada esfuerzo y celebre los pequeños éxitos de su niño en el camino hacia un objetivo. Esto aumentará su confianza y motivación, para que su niño se sienta bien y pueda comprender que si persevera, logrará otro mini éxito hasta finalmente realizar el objetivo.

Trate de seguir el proceso de establecimiento de objetivos como familia. Elijan una meta familiar (posiblemente una actividad caritativa) y trabajen juntos para lograrla. Después de la experiencia familiar, haga que cada miembro de la familia elija una meta personal. Apóyense y reconozcan los esfuerzos y logros de cada quien mientras avancen por el proceso paso a paso.

El éxito es asegurado cuando los alumnos creen en sí mismos y en su habilidad para lograr el éxito. Los padres son la clave para ayudarles a creer y a tener éxito.

*Este Reporte para los Padres fue escrito por Bobbi DePorter de Quantum Learning Network.*

