

# Enséñele a su hijo a establecer metas ¡y alcanzarlas!



**S**e dice que una meta es “un sueño con fecha límite”. Los educadores saben que una de las mejores maneras de brindarles a los niños la motivación necesaria para alcanzar sus sueños es enseñarles a trazarse metas alcanzables, alcanzarlas y luego trazarse metas aún más altas.

Aquí tiene un método paso a paso que puede usar en casa para enseñarle a su hijo a alcanzar cualquier meta: desde prepararse para ir a la escuela a tiempo y terminar el trabajo escolar hasta obtener una calificación más alta en un examen de matemáticas.

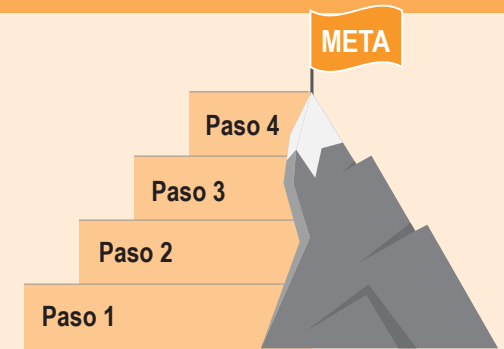
**QuickTips**

THE  
**PARENT**  
INSTITUTE

## CÓMO ALCANZAR METAS:

**E**stablecer metas realistas es bueno, pero alcanzarlas es aún más importante. Aquí tiene un proceso de cinco pasos que puede ayudar a su hijo a alcanzar sus metas:

- 1. Escribir la meta.** Pídale a su hijo que exhiba su meta donde pueda verla. Los psicólogos afirman que las personas se comprometen más con las metas que escriben. Poner una meta por escrito ayudará a su hijo a recordar su objetivo final cada día.
- 2. Pensar estrategias para alcanzar la meta.** Una vez que su hijo haya seleccionado una meta, ayúdelo a pensar en maneras de dividirla en pasos más pequeños y alcanzables. Por ejemplo, si su meta es mejorar su calificación en ortografía, podría:
  - **Dividir la lista de palabras** en varias listas de pocas palabras cada una. Estudiar una sola lista hasta que pueda escribirla correctamente y, luego, pasar a la siguiente lista hasta que pueda escribir correctamente todas las palabras de todas las listas.
  - **Deletrear las palabras** en voz alta, usando la técnica de “una lista corta por vez”, hasta que pueda deletrear todas las palabras correctamente.
  - **Utilizar cada palabra** correctamente en una oración.



- **Pedirles a los miembros familiares** que le hagan pruebas de práctica con algunas o todas las palabras. Podrían pedirle que las escriba, las deletree en voz alta, diga su significado o las use en una oración.
- 3. Comprobar su progreso.** A medida que su hijo vaya completando cada paso, elogie su progreso. Recuerde: nada genera más éxito que el éxito mismo. Si se descarrila, ayúdelo a volver a centrarse.
  - 4. Buscar lecciones** tanto en el éxito como en el fracaso. ¿Alcanzó su hijo su meta? ¿Por qué? Si lo logró, ¿qué puede aprender de su éxito? Si no lo logró, ¿qué puede aprender para mejorar en el futuro? Recuérdele a su hijo que, aunque no haya alcanzado su meta, sigue aprendiendo.
  - 5. Celebrar el progreso** y establecer otra meta. Cada vez que su hijo alcanza una meta, mejora su autoestima. Ayúdelo a trazarse otra meta que hará que se esfuerce y crezca un poco más.



## Escoja una meta alcanzable

Los niños quieren cambiar el mundo. Eso es estupendo, pero pueden frustrarse si no lo consiguen de inmediato. Su trabajo consiste en ayudar a su hijo a elegir una meta que pueda alcanzar. No puede acabar con el hambre en el mundo, pero puede trabajar en un comedor social para servirle comida a personas de su comunidad.

Las mejores metas son las que ayudan a los niños a esforzarse, a triunfar y a crecer, pero que están a su alcance. Escoger una meta imposible de alcanzar vencerá a su hijo antes de que empiece.



## Sea un animador para su hijo

Los equipos tienen animadores porque el apoyo visible puede ayudar a los deportistas a alcanzar sus metas. Los estudiantes merecen el mismo apoyo cuando se enfrentan a problemas escolares que cuando practican deportes. Usted puede ser un animador para su hijo. Estos son algunos comentarios alentadores que puede hacerle a su hijo cuando se esfuerza por alcanzar una meta:

- **La práctica hace al maestro.** Dígale a su hijo que el esfuerzo es importante y que, al final, dará sus frutos.
- **Todos estamos en el mismo equipo.** Recuérdele a su hijo que usted, él y la escuela trabajan para la misma meta: su éxito. Manténgase en contacto con los maestros.
- **Ayude a llevar la cuenta.** Asegúrese de que su hijo vea los resultados de su esfuerzo.



## Evite expectativas poco realistas

A veces, los padres establecen metas inalcanzables para sus hijos. Estas expectativas poco realistas pueden dañar la autoestima de los niños.

Si su hijo no cumple sus expectativas constantemente, es posible que deba cambiar lo que espera de él. Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Por qué tengo esta expectativa?
- ¿Qué propósito tiene?
- ¿Se basa esta expectativa en mis necesidades o en las de mi hijo?
- ¿Es realista esperar esto de un niño de su edad y temperamento?

Hay mucha sabiduría en el viejo proverbio chino, "El viaje más largo comienza con un solo paso". Esa idea sencilla, paso a paso, es el secreto para ayudar a su hijo a establecer y alcanzar metas que merezcan la pena. Si su hijo primero escoge una meta realista, la alcanza mediante pasos pequeños y luego establece una meta aún más alta, ¡podrá lograr el éxito en casi cualquier cosa que se proponga!

THE  
**PARENT**  
INSTITUTE

Una de las series de QuickTips® de The Parent Institute®  
1-800-756-5525 • [www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com)

Stock No. 1107 (English) • Stock No. 2107 (Spanish)  
Copyright © 2022 The Parent Institute®