



## HOLA PADRES,

Los sueños tienen que ver con las metas y mucho más. Las metas son las que nos permiten ser felices y sentirnos satisfechos. Aprender a fijar metas es importante cuando tu hijo/hija empieza a ser independiente y a sentir que tiene cierto control sobre su propia vida. Establecer objetivos no es algo natural para sus hijos, por lo que ayudarlo a aprender el proceso debería ser una de sus metas. En este boletín, le ofrecemos actividades que animarán a su hijo/hija a aprender a fijar metas.

## ACTIVIDADES BEBÉS (3 -18 MESES)

### DE PIE, POR MI CUENTA

#### DIRECCIONES:

- Apoya a tu hijo/hija para que se ponga de pie.
- Abra los brazos y anime a su hijo/hija a dar un paso hacia usted.
- Dale tiempo para que adquiera independencia y soporte algo de peso sobre sus piernas.

[Pulse aquí](#) para leer "¡Camina! Una guía para bebés de todas las edades", de Marla Frazee.

[Pulse aquí](#) para ver más actividades.

## NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

### ¡PEDALEA!

#### MATERIALES:

- Triciclo

#### DIRECCIONES:

- Elige el triciclo que se adapte bien a tu hijo/hija. Por ejemplo, que los pies toquen el suelo y que las rodillas se doblen ligeramente al asentarse sobre los pedales. Su hijo/hija debe ser capaz de alcanzar el manillar.
- Deje que su hijo/hija se siente en el triciclo e intente montarla.
- Apoye el esfuerzo de su hijo/hija y haga comentarios sobre su éxito.
- Hágale saber que se necesita tiempo para aprender a montar en bicicleta.

[Pulse aquí](#) para leer "Todo el mundo puede aprender a montar bicicleta", de Chris Raschka.

## NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

### CREAR UN TABLERO DE VISIÓN

#### MATERIALES:

- Revistas viejas
- Tijeras
- Pegamento
- Cartón para carteles
- Lápices de colores
- Materiales para manualidades

#### DIRECCIONES:

- Reúne algunas revistas viejas y pídele a tu hijo/hija que recorte imágenes que representen sus sueños y esperanzas. Si su hijo/hija tiene algo específico que quiere incluir y que no puede encontrar, puede imprimir imágenes de Internet.
- Deja que tu hijo/hija pegue estas imágenes en un trozo de cartulina y lo decorare.
- Cuando esté terminado, cuelgue el tablero de visión en algún lugar donde lo vea con frecuencia y le recuerde sus aspiraciones.

[Pulse aquí](#) para ver preguntas sobre el tablero de visión.

## JK/SK (4 – 6 AÑOS)

### DIBUJA UNA RUEDA DE LA FORTUNA

#### MATERIALES:

- Papel
- Marcadores
- Tijeras

#### DIRECCIONES:

- Ayude a su hijo/hija a dibujar una rueda dividida en segmentos.
- En cada segmento, su hijo/hija escribirá categorías importantes en su vida: Familia, Amigos, Escuela, Deportes, etc.
- Su hijo/hija elegirá una categoría en la que le gustaría centrarse primero. En esta categoría, escribirá cada uno de los objetivos que quiera alcanzar en un periodo de tiempo determinado. Por ejemplo, si la categoría es "Deportes", su hijo/hija podría escribir que le gustaría practicar al menos tres veces a la semana, durante los próximos tres meses.
- Hable con su hijo/hija de los pasos que va a dar para alcanzar esos objetivos y de los obstáculos que puede encontrar en el camino. Si encuentran estos obstáculos, ¿qué harán para superarlos?
- Deje que su hijo/hija coloree y decore la rueda como quiera, y luego cuélguela en un lugar visible.
- Cuando su hijo/hija alcance sus objetivos en un segmento de la rueda, haga algo para celebrarlo. Repita el proceso anterior para cada segmento adicional.
- Con el tiempo, tu hijo/hija mejorará en muchos aspectos de su vida, a la vez que aprenderá a establecer y alcanzar metas.

[Pulse aquí](#) para más información.

## NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

### PASOS PARA EL ÉXITO

#### MATERIALES:

- Papel
- Bolígrafo
- Cinta adhesiva

#### DIRECCIONES:

- Utilizando una escalera visual, escribe tu sueño en la parte superior de la escalera.
- Escribe un objetivo en la parte inferior de la escalera y la primera acción para alcanzarlo.
- Continúa "subiendo" la escalera añadiendo una nueva acción para alcanzar tu objetivo. Añade fechas, dibujos, cualquier cosa que te ayude a motivarte. Por ejemplo, si has elegido el "baloncesto" como interés, ahora puedes crear objetivos en forma de escalera basados en tu interés, por ejemplo:
  - Practicar todos los días durante 30 minutos
  - Correr 1 milla, 5 días a la semana
  - Anotar 50 puntos esta temporada
  - Hacer 25 rebotes
  - Animar a tus compañeros de equipo

[Pulse aquí](#) para leer "Salt in His Shoes; Michael Jordan in Pursuit of a Dream" por Deloris Jordan y Roslyn Jordan.



#### CONSEJO PARA HOY

- Hable con su hijo/hija sobre lo que es importante para él/ella y lo que le gustaría poder hacer y llegar a ser.
- Hágalo a corto plazo. Especialmente en el caso de los niños pequeños, céntrate en un objetivo que puedan alcanzar en una semana aproximadamente. Mantén el tamaño de los objetivos muy pequeño y alcanzable.
- Cuando se logre un objetivo, celébralo. Habla de lo orgulloso que estás de tu hijo/hija y deja que te diga lo orgulloso que está de sí mismo.
- Habla de tus objetivos y sé un modelo para tu hijo/hija.