

Goal Setting

"A GOAL WITHOUT A PLAN IS JUST A WISH."

- ANTOINE DE SAINT

WHAT IS GOAL SETTING?

We all have goals- or things that we want to achieve. Our child's goals may look different than ours, though. They may have a goal of learning to ride their bike without training wheels or beating the next level in their favorite video game. Regardless of what we want to accomplish, it is vital that all goals are realistic, achievable, and time-bound.

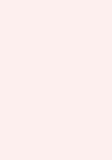
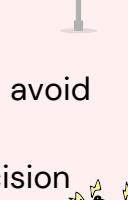
WHY IS IT IMPORTANT?

Parents and teachers all want our students to succeed in life and it is our responsibility to teach these skills to our children. **Setting goals and working towards them teaches children perseverance.** Below are some key goal-setting activities that can help them with this essential life skill.

BENEFITS OF GOAL SETTING



- Gives you control of your future
- Gives you focus and direction
- Helps you avoid temptations and distractions
- Motivates you to take action
- Helps you to manage your time and avoid procrastination
- Helps with problem solving and decision making skills
- Gives you a sense of purpose in life



STEPS TO SET GOALS

1

HELP THEM PICK THEIR GOAL

Help them choose a goal that is important for them



2

REFINE THAT GOAL

Make it a SMART Goal:

S - Specific

M - Measurable

A - Achievable

R - Relevant

T - Time Bound

Resource: SMART Goal Organizer



3

BREAK THE BIG GOAL INTO SMALLER STEPS

Create an action plan with steps to complete the goal

4

SET DEADLINES

- Set deadlines for their goal
- Make a schedule for their action plan



5

IDENTIFY OBSTACLES

Identify potential challenges and obstacles and how can they overcome them



6

CHECK-IN

Check-in with your child regularly to see how they are progressing toward their goal. If they are stuck, it may be time to rethink the action plan or adjust the goal.

ALWAYS STAY TRUE TO YOURSELF, AND NEVER LET WHAT SOMEBODY ELSE SAYS DISTRACT YOU FROM YOUR GOALS.

- MICHELLE OBAMA

El Establecimiento de Metas

"UNA META SIN UN PLAN ES SIMPLEMENTE UN DESEO."

- ANTOINE DE SAINT

¿QUÉ ES EL ESTABLECIMIENTO DE METAS?

Todos tenemos metas o cosas que queremos lograr. Sin embargo, las metas de nuestros hijos pueden parecer diferentes a las nuestras. Es posible que su objetivo sea aprender a andar en bicicleta sin ruedas de apoyo o pasar al siguiente nivel en su videojuego favorito. Independientemente de lo que queramos lograr, es vital que todas las metas sean realistas, alcanzables y con plazos determinados.

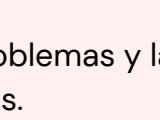
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Todos los padres y maestros quieren que nuestros estudiantes tengan éxito en la vida y es nuestra responsabilidad enseñarles estas habilidades. Establecer metas y trabajar para lograrlas enseña a los niños/as a perseverar. A continuación se presentan algunas actividades clave para establecer metas que pueden ayudarlos con esta habilidad esencial para la vida.

BENEFICIOS DE FIJAR METAS



- Te da control de tu futuro
- Te da enfoque y dirección.
- Te ayuda a evitar tentaciones y distracciones.
- Te motiva a tomar acción.
- Te ayuda a gestionar tu tiempo y evitar la procrastinación.
- Ayuda con la resolución de problemas y la capacidad de tomar decisiones.
- Te da un sentido de propósito en la vida.



PASOS PARA ESTABLECER METAS

1

AYÚDALOS A ELEGIR SU META

Ayúdelos a elegir una meta que sea importante para el /ella..



2

REFINA LA META

Conviértala en una meta INTELIGENTE:

S - Específica

M - Medible

A - Alcanzable

R - Relevante

T - Delimitado en el tiempo

Recurso: Organizador de metas SMART



3

DIVIDALA META EN PASOS MÁS PEQUEÑOS

Cree un plan de acción con pasos para completar la meta.



4

ESTABLECER PLAZOS

- Establecer plazos para su meta.
- Haga un cronograma para su plan de acción.



5

IDENTIFICAR OBSTÁCULOS

Identificar posibles desafíos y obstáculos y cómo superarlos.



6

CONSULTE CON SU HIJO/A

Consulte con su hijo/a periódicamente para ver cómo está progresando hacia su meta. Si están estancados, puede que sea el momento de repensar el plan de acción o ajustar la meta.

SÉ SIEMPRE FIEL A TI MISMO Y NUNCA DEJES QUE LO QUE DIGA OTRA PERSONA TE DISTRAIGA DE TUS METAS.

- MICHELLE OBAMA