

Estableciendo Metas Con Su Hijo

Recursos para que las familias apoyen el éxito de los estudiantes en la escuela, las tareas, y la vida familiar



The Shadow Project es una organización sin fines de lucro que hace que la escuela sea más accesible y atractiva para los niños con problemas de aprendizaje.



The **Shadow Project**

www.shadow-project.org

Estableciendo Metas con Su Hijo

Recursos para que las familias apoyen el éxito de los estudiantes en la escuela, las tareas, y la vida familiar

Cómo Las Metas Ayudan a Su Hijo Prosperar.

Estableciendo metas ayuda a los niños con retos de aprendizaje crear habilidades importantes para el éxito de corto y largo tiempo en la escuela y en la vida. A través del establecimiento de metas, su hijo gana

- Un **sentido de auto control** sobre su propia vida. Esto puede ayudar con estrés, ansiedad, comportamiento, y desarrolla la conciencia de la responsabilidad por sus acciones y decisiones de su hijo.
- Algo que esperar y una razón para celebrar su progreso. Este tipo de **refuerzo positivo y regular** es importante para los niños que tienden a recibir comentarios más negativos a través de luchas con el aprendizaje y el comportamiento.
- **Habilidades de planificación y gestión del tiempo**, a medida que su hijo traza metas y marca el progreso usando calendarios.
- **Conciencia de sí mismo**. Esto es como un motor que impulsa la capacidad de su hijo para aprender y crecer de cualquier experiencia en la vida.

¡Pero quizás **la mayor ganancia sea la confianza!** Los niños que regularmente establecen y cumplen sus propias metas tienen prueba de que pueden ser exitosos en las cosas que son importantes para ellos. Este proceso es fundamental para **desarrollar la motivación y el impulso para seguir intentando cuando las cosas se ponen difíciles**.

Comenzando Con el Establecimiento de Metas

1. Aprenda sobre las metas junto con su hijo. Haga de este un momento para conectarse y aprender juntos viendo [este video divertido](#) sobre el establecimiento de metas.
2. Ayude a su hijo a escoger una meta ambiciosa pero alcanzable. La página 3 de esta guía tiene una lista de ejemplos para comenzar.
3. Escríbalo. Use una de nuestras [Hojas de Trabajo de Metas](#) y colóquela en el refrigerador, el espejo del baño o en cualquier otro lugar donde su hijo la vea regularmente. O simplemente escríbalo en una hoja de papel.
4. Haga seguimiento y reflexión sobre el progreso. Encuentre pequeños éxitos tempranos para notar y recompense para alimentar la motivación y el impulso de su hijo para seguir adelante. Utilice [estas preguntas](#) para iniciar una conversación con su hijo sobre su progreso.

Metas de Muestra

¡También puede pedir sugerencias al maestro de su hijo!

Lectura

1. Leer por ____ minutos al día/por semana
2. Escribir/deletrear/contar/ordenar objetos por ____ minutos al día/por semana
3. Leer en voz alta con un adulto o hermano por ____ minutos al día
4. Habla sobre un libro que estes leyendo/algo que aprendiste con alguien de tu hogar
5. Encuentra un libro nuevo que quieras leer y escríbelo
6. Escribe palabras desconocidas mientras lees y habla sobre ellas con un adulto

Aprendizaje

1. Empieza tus actividades de aprendizaje a la(s) ____:____ y termina a la(s) ____:____
2. Haz tus actividades de aprendizaje por ____ minutos al día
3. Permanece en tus sitios web de aprendizaje mientras aprendes
4. Escoge sobre lo que quieras aprender y dedica ____ minutos al día/por semana aprendiéndolo
5. Mantén comida y bebidas lejos de la tecnología
6. Permanece en un lugar tranquilo cuando estes aprendiendo
7. Usa tu ____ (herramienta) ____ cuando estes aprendiendo

Rutinas

1. Toma ____ **descansos sensoriales** al día.
2. Empieza tu día levantándote de la cama a las ____:____
3. Come el desayuno
4. Ir a dormir a las ____:____
5. Limpiar tu dispositivo cada ____ días
6. Limpiar tu plato/área después de comer/jugar
7. Terminar las tareas a las ____:____

Los cronómetros visuales pueden ayudar a los niños a tener éxito con los objetivos cronometrados.

Mire **cronómetros de arena**, **cronómetros de cuenta regresiva**, y **aplicaciones de cronómetros gratuitas**.

Comportamientos Saludables

1. Lavar las manos después de ir al baño, antes y después de comer, y después de estar al aire libre.
2. Si estás molesto/frustrado/irritado, cuenta hasta 10/respira profundamente 3 veces/di "Me siento ..."
3. Haz ____ minutos de **"trabajo pesado"** al día.
4. Toma un descanso de sentarte cada 20 minutos. Intenta estirarte, caminar por tu casa, hablar con un miembro de la familia, beber un poco de agua o respirar profundamente.
5. Antes de jugar videojuegos, come un bocadillo/bebe un vaso de agua/termina ____ (tarea o actividad de aprendizaje) ____.
6. Juega videojuegos por ____ minutos al día
7. Evita las pantallas 20 minutos antes de acostarte. En su lugar, intenta leer un libro de papel, dibujar, respirar profundamente, estirarte o escribir/pensar acerca de aquello por lo que estas agradecido.
8. Usa palabras amables con las personas con las que vives.
9. Respeta el tiempo personal o laboral de tu familia.
10. Comparte _____ con tus hermano(s).
11. Ayuda a un miembro de la familia con algo que esté haciendo.

Marcando el Progreso Hacia las Metas

Apoye la motivación, las habilidades de planificación y el sentido de logro con estas herramientas visuales para seguir el progreso de su hijo y marcar sus logros.

Hojas de Seguimiento de Objetivos

Encontrarás hojas de trabajo en esta [carpeta de Google Drive](#). Haga clic derecho en una hoja de trabajo y haga clic en "hacer una copia" para guardar una versión editable en su Google Drive. Descargue o imprima hojas de trabajo también.



My Goals 🏆

Name: _____ Date: _____

My goal: _____

My goal: _____

My goal: _____

Centavos o tiras de papel en un frasco

Cada vez que su hijo avance hacia una meta o la alcance, agregue una cosa al frasco. Haga una marca en el frasco o proponga una meta de cantidad de objetos, para que su hijo sepa cuándo celebrará su arduo trabajo. Hay muchas formas de adaptar este método de seguimiento: imanes en un refrigerador, pegatinas (stickers) o marcas de verificación en un pedacito de papel, etc.



Hoja de trabajo del termómetro

En la [carpeta de Google Drive](#) se incluye una hoja de trabajo que usa un termómetro para rastrear el progreso. Imprima la hoja de trabajo y coloree una muesca en el termómetro cuando su hijo complete una meta, avance hacia una meta o se esfuerce por superar la frustración o el desánimo. Escriba la meta hacia la que está trabajando su hijo en la parte superior del termómetro o escriba como lo celebrará.

MyGoal

Name: _____
Date: _____

Goal: _____

20 100%
18 90%
16 80%
14 70%
12 60%
10 50%
8 40%
6 30%
4 20%
2 10%

I CAN
The Shadow Project

Thermometer

Celebrando el Progreso y el Éxito

Las celebraciones pequeñas y frecuentes fortalecen la confianza y motivación de su hijo para persistir cuando las cosas se ponen difíciles. Además, los padres y los niños fortalecen los lazos positivos, un componente clave para el desarrollo de su hijo.

Un momento de conexión y reflexión

Dígale a su hijo lo que aprecia de su hijo.

Pregúntele de qué están más orgullosos o cuál es su recuerdo favorito de este año escolar.

Pregúntele cuál fue la meta más difícil de alcanzar para ellos y dígalos lo orgulloso que está.

Recuérdale a su hijo un momento que fue difícil y cómo lo superó.

Pregúntele cómo se sienten al ver su progreso.

Pregúntele qué es lo que más les gusta de ellos mismos.

Actividades Divertidas

Haga un baile feliz con su hijo.

Jueguen un juego juntos, como Pictionary, juegos de cartas o una búsqueda del tesoro.

Dibujen o pinten autorretratos o que todos los miembros de la familia hagan un retrato de otra persona.

Preparen juntos su comida favorita.

Tengan un día de atuendo chistoso.

Pase tiempo haciendo su actividad favorita con ellos.

Reconocimiento Especial

[Cree una corona de papel](#) para que la use su hijo o un certificado de premio para colgar en el refrigerador.

Su hijo puede elegir un bocadillo o comida especial.

Su hijo puede jugar videojuegos, tener tiempo de pantalla adicional o elegir la película familiar.

Todos en la familia dicen lo que más les gusta de su hijo.

¿No estás seguro de qué celebración es la mejor? ¡Revise esta lista con su hijo y déjelos elegir!

¡A The Shadow Project le encantaría ver como están celebrando! Comparta el éxito de su hijo e inspire a otras familias con sus ejemplos. Envíenos fotos a info@shadow-project.org o etiquétanos en [Facebook](#), [Twitter](#), o [Instagram](#)