

ACTIVIDADES PARA **LOS PADRES DE FAMILIA**

Dimensión:

"Mi tablero de metas"



Conoce T

**Preguntas detonadoras ...**

¿Te gustaría apoyar a tu hijo para establecer metas a corto, mediano y largo plazo?

Para trabajar  
con:  
Estudiantes**Nuestro objetivo:**

Contribuir a que mi hijo pueda visualizar y establecer metas en el corto, mediano y largo plazo.

Tiempo de  
planeación:  
10 min.**Condiciones y materiales deseables:**Una cartulina o algún papel similar, revistas, periódicos, tijeras, pegamento, plumones, colores, y diversos materiales que puedan ayudarles a realizar un *collage*.

Un lugar para trabajar cómodamente.

Duración  
estimada:  
30 min.**Paso a paso:**Habilidades  
generales en  
entrenamiento

Autoconciencia

1. Tómate un tiempo para platicar con tu hijo, sobre cómo se ve en 5 años. ¿Qué quisiera que estuviera sucediendo en su vida con sus estudios y/o en su trabajo? ¿Qué le gustaría estar haciendo? ¿Cómo se ve?
2. Invítalo a visualizar sus intereses revisando algunas revistas o periódicos juntos, pídele que vaya eligiendo las imágenes que más le gusten, las que muestren lo que le gusta hacer o quisiera hacer.
3. Vayan juntos recortando las imágenes que muestren lo que tu hijo quisiera o lo que más le gusta; así como frases positivas y motivadoras que acompañen las imágenes de metas que le gustaría lograr.
4. Ahora tomen la cartulina o el papel similar, y vayan pegando las imágenes y las frases positivas formando un *collage*. Recuerda que pueden utilizar diversos materiales para que el *collage* sea tan creativo como ustedes decidan.
5. Una vez terminado el *collage*, cuélguenlo en el cuarto de tu hijo, en un lugar donde pueda verlo diariamente y que le recuerde todo aquello que quiere lograr.
6. En otro momento, puedes ayudarle a tu hijo a elaborar un plan de metas que le ayude a identificar cómo puede lograr lo que seleccionó.

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento

Auto percepción



Autoeficacia

**Para terminar...**

¿Cómo será una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Durante la adolescencia, el ser humano va afinando sus gustos, sus preferencias, sus ideales; esto le lleva a poder tomar decisiones con el objetivo de ir construyendo una carrera y una vida como la imagina.

Este ejercicio te puede ayudar a que tu hijo a través de imágenes visualice más claramente lo que le gustaría lograr, y de esa manera pueda plantearse metas que lo lleven a realizar sus sueños.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.