



Dimensión:



Conoce T

“Por eso lo admiro”

Preguntas Detonadoras

- ¿Sabes cuánto tiempo requiere lograr lo que más deseas?
 ¿Qué habilidades consideras que tienen las personas que destacan y logran sus objetivos?

Para trabajar
 con:
*Toda la
 familia*

Nuestro objetivo:

Reflexionar acerca de las habilidades que se requieren para lograr mis metas y objetivos.

Tiempo de
 planeación:
 30 min.

Condiciones y materiales deseables:

Un espacio de la casa donde puedan platicar cómodamente, acceso a internet para realizar una pequeña investigación, o libros, revistas, periódicos que tengan información de personajes destacados.

Duración
 estimada:
 30 min.

Paso a paso:

Habilidades
 generales en
 entrenamiento



Determinación

Habilidades
 específicas en
 entrenamiento

Motivación
de logro

Perseverancia

1. Reúne a tu familia e invítalos a identificar algún personaje que admiren que ha destacado en algún ámbito que a ellos les interese, pueden ser vivos o muertos, tales como: actores, deportistas, cantantes, músicos, escritores, periodistas, científicos, etc. Súmate tú también a la reflexión, e identifica un personaje importante para ti.
2. Escucha qué es lo que hace que ellos admiren a ese personaje y comparte también lo que tú admiras del que tú seleccionaste. Posteriormente, realicen una pequeña investigación para identificar cómo esa persona logró destacar.
3. Motívalos a buscar su biografía, se pueden apoyar en internet o en cualquier medio que les permita conocer la historia de esa persona (revistas, libros periódicos). Es importante, que identifiquen ¿Cuándo y dónde este personaje comenzó a trabajar en el ámbito que destacó? ¿Cuál era su sueño? ¿Cómo fue que logró destacar? ¿Qué habilidades identifican que necesitó para lograrlo? ¿Qué sacrificios consideran que tuvo que enfrentar para lograr sus metas
4. Puedes dar uno o dos días para que todos realicen esta investigación.
5. Vuelve a reunirlos a todos y pídeles que compartan lo que encontraron de esas personas a quienes admiran. Sobre cada personaje que compartan, analiza ¿cómo jugó la perseverancia para que esa persona sea reconocida y haya destacado? ¿en qué creen parecerse a ese personaje?.
6. Finalmente, haz una reflexión de cuáles son los sueños de los integrantes de tu familia, qué les gustaría lograr, qué tanto están dispuestos a sacrificar para lograr sus metas.
7. Puedes pedir al final que cada quien diga o escriba cuál es su sueño, y qué está haciendo ahora para lograrlo, o qué necesita comenzar a hacer. No olvides poner el ejemplo, y darle seguimiento a las metas.
8. Nota: Si te interesa reforzar esta actividad con tus hijos, puedes también utilizar la ficha de Constrúyete: ¡Quiero ser astronauta!

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**



ACTIVIDADES PARA PADRES DE FAMILIA

Dimensión:



Conoce T

“Por eso lo admiro”

Para terminar...

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

En ocasiones no prestamos atención al gran trabajo que hay detrás de las personas que han destacado en diversos ámbitos de la vida. No importa si son músicos, deportistas, científicos, académicos o artistas; para lograr destacar generalmente ha habido un gran esfuerzo de meses o años de trabajo diario, de renunciar a comodidades, de tener fuerza de voluntad y esforzarse cada día.



Tiempo de planeación:
30 min.

No olvides recordar esto a tu familia, y mostrarles la importancia del trabajo, esfuerzo y perseverancia, para el logro de sus sueños.

Duración estimada:
30 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Motivación de logro



Perseverancia

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio 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.