



Dimensión:



Conoce T

“¡Quiero ser astronauta!”

Preguntas Detonadoras

- ¿Qué tan lejos crees que pueden llegar tus hijos?
- ¿Cómo puedes apoyarlos a alcanzar sus sueños?

Para trabajar con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Reflexionar acerca de la importancia de cultivar la motivación y perseverancia en mis hijos para que puedan alcanzar sus metas y sueños.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Un dispositivo electrónico con acceso a internet para ver un video. Un espacio cómodo para hablar con tu hijo, imprimir el anexo .

Duración estimada:
30 min.

Paso a paso:

1. Ve el video de la historia de éxito y ejemplo de perseverancia del astronauta mexicano José Hernández https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=h7xx1aW4KrE
2. A continuación reflexiona: ¿Qué tanto motivas a tus hijo a alcanzar sus sueños? ¿Conoces que le gustaría ser de grandes?
3. Busca un espacio con tu hijo y pregúntale qué le gustaría estudiar o ser cuando sea grande. Escucha con atención lo que te dice, y comenta que quieres compartirle un video que viste en internet acerca de la perseverancia.
4. Una vez que concluya el video pregúntale: ¿Qué te pareció?, ¿qué piensas de la perseverancia?, ¿cuántas veces tuvo que aplicar José Hernández a la NASA para lograr su cometido?, ¿a qué está dispuesto tu hijo para alcanzar sus metas?
5. A continuación, invítalo a seguir los pasos que señala el astronauta (Anexo), a fin de que pueda identificar claramente su meta y los pasos a seguir para lograrla. No olvides recordarle como este mexicano tuvo que prepararse, esforzarse y perseverar hasta alcanzar la meta que se fijó: ser astronauta.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Motivación de logro



Perseverancia

Para terminar...

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

Los padres/tutores juegan un rol muy importante en la construcción de la autopercepción de los adolescentes. Si crees que tu hijo puede lograr las metas que se propone, ya lo estás apoyando a generar en él la confianza que lo alentará a perseguir sus objetivos.

Sin embargo, este ejercicio también nos invita a reflexionar cómo el éxito no depende únicamente de la motivación, sino de construir una ruta a seguir para alcanzar nuestros sueños y tener mucha perseverancia para lograrlos. .

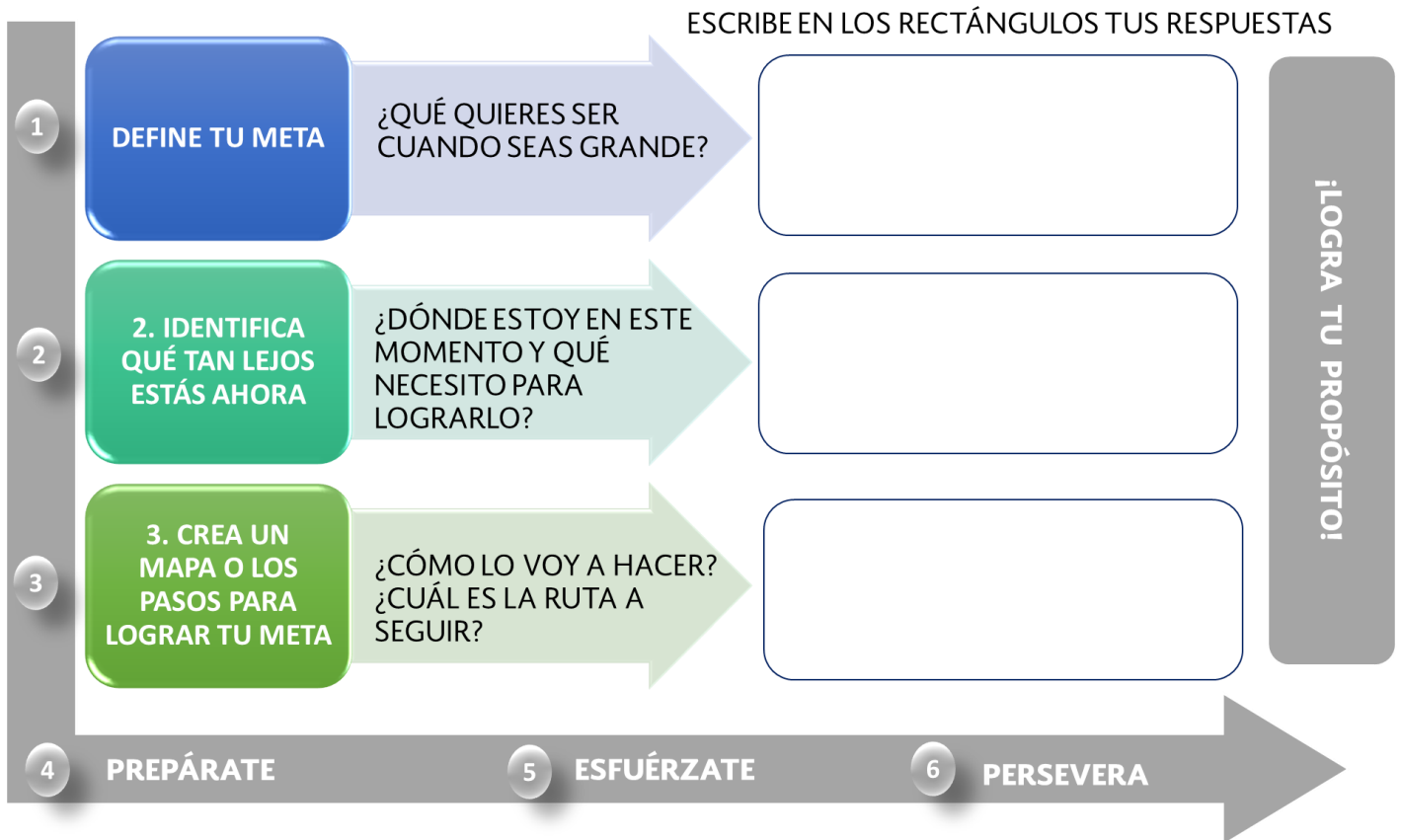


Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet



“Anexo ¡Quiero ser astronauta!”

RUTA PARA LOGRAR MI META



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.