



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

¿Cómo te ayudo a lograrlo?

### Preguntas Detonadoras

¿Crees que motivar a tus hijos puede ayudarlos a lograr sus metas?

### Nuestro objetivo:

Reflexionar acerca de la importancia de cultivar la motivación y apoyo hacia los integrantes de

### Condiciones y materiales deseables:

Un dispositivo electrónico con acceso a internet para ver un video.

Para trabajar con:  
*Uno mismo/  
Toda la familia*

Tiempo de planeación:  
*5 min.*

Duración estimada:  
*20 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Motivación de logro



Comportamiento prosocial

### Paso a paso:

1. Reúnete con tu familia o aprovecha algún momento familiar durante la comida o cena para comentar que quieres compartir con ellos un video y hacer una breve reflexión en familia.
2. Reproduce el video *El compañerismo de estos niños japoneses hizo que este chico consiguiera saltar el potro* con duración de 2 minutos, en cualquier dispositivo electrónico: [https://www.youtube.com/watch?v=Xu49D-CrL\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=Xu49D-CrL_M)
3. Invítalos a compartir lo que piensan y qué les pareció este video. Reflexionen si alguna vez han sentido apoyo por algún integrante de la familia. ¿Qué sucedió?, ¿cómo se sintieron después de sentirse apoyados? Motiva a que compartan su experiencia.
4. Ahora recuerden alguna vez que ayudaron a que un familiar se sintiera mejor ante un reto difícil de lograr. ¿Cómo se sintieron después de apoyarlo?
5. Finalmente, reflexionen sobre la importancia de estar pendiente de los demás, de apoyar en momentos difíciles, y si no lo han hecho, puede ser este video un excelente ejemplo para darse cuenta que el apoyo es motivador para el logro de una meta.

### Para terminar...

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

Somos seres sociales, el apoyo y motivación de nuestro grupo es un aspecto clave para el logro de nuestras metas. Apoya a tus hijos cuando estén por realizar un objetivo o meta importante, tu motivación y aliento puede marcar una diferencia.



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

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