

---

# Activa la primavera: la importancia de los objetivos

---

BOLETÍN DE SALUD MENTAL

---



La primavera trae consigo un nuevo comienzo y la oportunidad de empezar de nuevo. Es un buen momento para revisar los objetivos fijados a principios de año y ayudar a los niños a comprender cómo establecer y ajustar sus propios objetivos a medida que crecen.

## Creación de objetivos

El primer paso para alcanzar cualquier objetivo es fijarlo; el segundo es comprobar tu progreso. Las revisiones periódicas te ayudan a ver qué está funcionando y a realizar los cambios necesarios. Aquí tienes algunos pasos que puedes seguir para comprobar tus objetivos:



### 1. **Revisa tus objetivos -**

Repasa los objetivos que te fijaste anteriormente.

Anótalos y reflexiona sobre por qué te los fijaste en primer lugar.

### 2. **Evalúa tu progreso -**

Observa lo que has logrado hasta ahora. Fíjate en qué aspectos vas por buen camino y en cuáles podrías estar fallando. Sé sincero contigo mismo sobre lo que te ayuda y lo que no.

3. **Identificar los retos -** Identifica cualquier obstáculo que se interponga en tu camino y piensa en formas de superarlo.

4. **Ajusta tus metas -** En función de tu progreso y tus retos, sé flexible y realiza los cambios que sean necesarios.

### 5. **Crear nuevos objetivos -**

Después de ajustar los objetivos antiguos, mira hacia adelante y establece nuevos objetivos para lo que quieres lograr a continuación. Establece objetivos que sean:

- Específico
- Medible
- Alcanzable
- Relevante
- Limitado por el tiempo

## Enseñar a los niños a fijarse metas

Establecer metas es una habilidad valiosa que ayuda a los niños a planificar y desarrollar un sentido de propósito. A continuación, le indicamos cómo puede guiarlos para que establezcan metas.

- 1 **Empieza con metas pequeñas** – Anime a su hijo a fijarse metas pequeñas y alcanzables para que gane confianza y demuestre que puede tener éxito.
- 2 **Utilice el refuerzo positivo** – Celebra sus logros con elogios o un simple gesto, como chocar los cinco.
- 3 **Anímales a reflexionar** – Ayude a su hijo a reflexionar regularmente sobre su progreso para ajustar los objetivos según sea necesario.
- 4 **Sé un ejemplo a seguir** – Establece tus propios objetivos y muestra cómo hacer un seguimiento del progreso y realizar ajustes.

Enseñar a los niños a fijarse metas y cumplirlas ofrece beneficios para la salud mental, como la reducción de la ansiedad y la depresión, la mejora de la autoestima y una mayor satisfacción con la vida. Les ayuda a desarrollar un propósito, motivación y resiliencia, proporcionándoles una herramienta valiosa para afrontar los retos.



### ¡A por ello!

Dedicarnos tiempo a revisar nuestros objetivos y establecer otros nuevos durante la primavera puede ser un ejercicio muy valioso tanto para nosotros como para nuestros hijos. Al guiar a los niños en el establecimiento y ajuste de objetivos, les ayudamos a desarrollar habilidades para la vida que favorecen su salud mental. Como padres y cuidadores, podemos proporcionar a los niños las herramientas necesarias para afrontar retos y alcanzar sus sueños.

### Participe en nuestro curso gratuito a [ParentGuidance.org](https://www.ParentGuidance.org)

Aprenda a motivar a su hijo con confianza utilizando estrategias que fomenten su potencial y desarrollen su resiliencia.



Cómo motivar a su hijo

[Comienza el curso](#)

Para obtener recursos útiles para padres, visite: [ParentGuidance.org](https://www.ParentGuidance.org)



Para las obras citadas, consulte el boletín en línea