

TALKING TO YOUR CHILD ABOUT GOALS

Goals are a proven tool for success and can improve any area of life. Follow these tips to help your child make his/her dreams come true.

- Help your child set a goal: it can be for anything your child wants to do better, have, or be.
- A short-term goal example is raising a class grade or improving a skill. A good long-term goal is earning a college scholarship.
- Tell your child goals should be realistic, specific (detailed), and challenging.
- Have your child write down the goal and why he/she wants to reach it.
- Ask your child to think about what it will take to achieve the goal.
- Create a goal timeline together. Include the date he/she wants to reach the goal, steps to take, and how long each step will take.
- Remind your child to check the goal timeline often to stay on track.
- If your child misses a goal deadline, tell him/her to redo the timeline but don't give up.
- Celebrate when your child reaches the goal...then set another!

© Positive Promotions, Inc. CSD-33



**Title I Statewide
School Support and Family &
Community Engagement Initiative
at Region 16 ESC
www.esc16.net**

CONVERSANDO CON SU HIJO SOBRE METAS

Las metas son una herramienta comprobada para alcanzar el éxito y pueden mejorar cualquier aspecto de la vida. Siga estos consejos prácticos para ayudar a su hijo a hacer realidad sus sueños.

- Ayude a su hijo a establecer una meta: puede ser para cualquier cosa que su hijo quiera hacer mejor, tener, o llegar a ser.
- Un ejemplo de meta a corto plazo es subir la calificación en una clase o mejorar una habilidad. Una buena meta a largo plazo es lograr una beca universitaria.
- Diga a su hijo que las metas deben ser realistas, específicas (detalladas) y desafiantes.
- Vea que su hijo ponga por escrito la meta y las razones por las que desea alcanzarla.
- Pida a su hijo que piense sobre lo necesario para alcanzar la meta.
- Establezcan juntos un calendario para alcanzar la meta. Incluyan la fecha en que desea alcanzar la meta, los pasos a tomar, y cuánto tiempo tomará cada paso.
- Recuerde a su hijo revisar su calendario de metas con frecuencia para mantenerse al día.
- Si su hijo falla en una fecha límite para una meta, pídale que reorganice el calendario sin darse por vencido.
- Celebren cuando su hijo alcance la meta... ¡y establezcan una nueva!