



e-Tips for Families

Establezcan Metas

Establecer y alcanzar metas es importante porque nos da un sentido de propósito y puede mejorar la confianza y la autoestima. Los niños son naturalmente superlativos establecedores de metas. Saben lo que quieren ser "cuando sean grandes" y esto es el comienzo de un gran establecimiento de metas.

Algunas sugerencias para el éxito:

1. Animen a sus hijos a elegir su objetivo y hablen con ellos o ellas acerca de por qué ese objetivo es importante para ellos.
2. Escríbanlo y revísenlo con frecuencia.
3. Comiencen con una meta pequeña y tangible.
4. Configuren pequeñas recompensas que acompañen al logro de un objetivo, como tiempo frente a la pantalla o participar en un juego con toda la familia.

Brought to you by
M-DCPS Office of Community Engagement

@MDCPSCommunity