

Estableciendo METAS

Es importante fijar metas que su familia pueda lograr. Siga los pasos que están a continuación para ayudarle a llegar a su meta.

Una meta es más útil si tiene los siguientes pasos:

Medible
Mida su meta de una manera específica para que pueda ver el avance que está haciendo hacia su meta y darse cuenta cuando la haya logrado.

Específica
Escriba su meta en una oración y responda las siguientes preguntas: Qué es lo que hará; Por qué lo hará y Cómo lo hará.

Tenga un tiempo determinado
Fíjese un período de tiempo en el cual alcanzará su meta.

Alcanzable
Saber los pasos que debe tomar para alcanzar su meta.

Ser Realista
Asegúrese de que la meta no sea ni muy fácil ni muy difícil... La meta debe de ser un reto pero no algo imposible. Pregúntese a usted mismo(a): ¿Es razonable esperar que va a completar esta meta?

Intente escribir su meta usando los pasos del método METAS:
