

Volumen 3 Noviembre 2020

Organización y establecimiento de metas

Porque nuestros hijos lo necesitan y cómo incorporarlo en nuestra vida cotidiana

Son las 8:00 pm del miércoles por la noche y su estudiante acaba de recordar que tiene un gran proyecto en el sistema solar que debe entregarse en la mañana. Usted a) corre a la tienda de artesanías local y compra todos los tamaños de bolas de poliestireno que pueda encontrar, b) espera a que el sofá lo trague por completo, o c) mantenga la calma y enseñe organización y establecimiento de metas.

La organización y el establecimiento de metas son habilidades de funciones ejecutivas que los estudiantes pueden aprender mediante la orientación, la práctica y la rutina.

Durante el aprendizaje remoto, es más importante que nunca ayudar a su hijo a establecer una rutina viable. Anime a los estudiantes a que se vayan a la cama y se despierten a la misma hora que lo harían si fueran a la escuela en persona.

Establezca una zona de trabajo escolar en su casa donde su hijo participe en la escuela todos los días. Ayude a su hijo a usar sistemas y herramientas para mantener organizado su espacio de trabajo.

La defensora de los padres, Amanda Marin de Undersightened.org sugiere los siguientes consejos para ayudar a su hijo a organizarse:

1. Ayude a su hijo a diferenciar entre deseo y necesidad. Es posible que quieran jugar videojuegos, pero necesitan hacer la tarea.

2. Enséñele a su hijo a categorizar, etiquetar y ordenar. Pídale a su estudiante que decida sobre un sistema de codificación de colores para diferentes materias; una carpeta roja para ciencias, una azul para inglés, etc. Utilice el mismo

color para las notas adhesivas y las banderas para facilitar y agilizar la búsqueda de información sobre el tema.

3. Muestre a su estudiante cómo hacer una lista de tareas diarias antes de comenzar sus tareas o actividades de enriquecimiento. Pídale que tachen las tareas completadas. Una matriz de Eisenhower es útil para aprender a priorizar el tiempo.

4. Modele las habilidades organizativas manteniendo un calendario familiar en el que las tareas de cada miembro de la familia tengan un color asignado. Pídale a su estudiante que lleve su propio calendario para la escuela o use su agenda. Continúe usando el mismo código de colores que las carpetas de temas.

5. Trabaje con su hijo para dividir los grandes proyectos en pasos más pequeños, luego ayúdelos a priorizar y programar los pasos.

ESTABLECER OBJETIVOS ES UN ARTE

Tenemos un 41% más de probabilidades de lograr un objetivo que anotamos. Es útil pensar en las metas como a **largo** y a **corto plazo**. Las metas a corto plazo son los pasos que se deben tomar todos los días para lograr la meta a largo plazo. Al establecer metas, piense en SMART! (Ejemplo abajo)

Recomendación de Libros



Matriz de Eisenhower



Un sueño
sin un plan,
tan sólo es un
deseo.

S	M	A	R	T
Específico	Mensurable	Realizable	Pertinente	Limitados en el tiempo
¿Cual es mi objetivo?	¿Cómo sabré cuando alcancé mi meta?	¿Cómo puedo alcanzar mi objetivo? ¿Que necesito hacer?	¿Por qué es importante este objetivo? ¿Cómo me hará un mejor estudiante?	¿Cuándo debería alcanzar mi meta?

