

El establecimiento de metas u objetivos es una gran manera para que los jóvenes creen una estructura en su vida cotidiana, establezcan un sentido de pertenencia para su futuro, y celebren sus fortalezas y/o identifiquen áreas de mejora. Guiar a los jóvenes a través del establecimiento de objetivos requiere planificación e intencionalidad. Siga los consejos a continuación para guiar a sus atletas a través del proceso.

- Permitir que los jóvenes elijan sus objetivos para garantizar su aceptación.
- Comience con un objetivo a corto plazo y desarrolle complejidad con el tiempo: intente un objetivo en torno a [Soccer for Success at Home](#).
- Asegure que los metas sean SMART, utilizando el criterio que se detallan a continuación.

Specific/Específico	Measurable/Mensurable	Actionable/Procesable	Realistic/Realístico	Time-Based/Basado en el tiempo
Claro y bien definido	Determinar si se logra el objetivo	Claro sobre lo que hay que hacer para lograr este objetivo	Desarrollo apropiado: un equilibrio entre desafiante y alcanzable	Un tiempo establecido para alcanzar la meta
<b>Pregunta:</b> ¿Qué quieres hacer? ¿Quién, qué, cuándo, dónde y por qué?	<b>Pregunta:</b> ¿Cuánto cuesta? ¿Cuántos? ¿Cómo sabrá cuándo se logra?	<b>Pregunta:</b> ¿Qué habilidades/ conocimientos/ acciones necesitarás para lograr este objetivo?	<b>Pregunta:</b> ¿Tienes el apoyo y el compromiso para lograr este objetivo?	<b>Pregunta:</b> ¿Cuándo lograrás este objetivo?


**Ejemplos de Metas SMART de #SoccerForSuccessAtHome:**

**Soccer:** "Para la próxima semana, quiero hacer 5 "Figura 8" en menos de 60 segundos"

**Nutrition:** "Al menos 2 días esta semana, comeré un alimento de los 5 grupos de alimentos"

- Controle su progreso consistentemente para ayudarlos a cumplir con su plan y/o hacer ajustes si tienen problemas para avanzar hacia su objetivo.
- ¡Busque oportunidades para celebrar los éxitos!

**La práctica hace la perfección:** al comenzar de a poco, construye las bases para establecer metas a largo plazo con sus jóvenes. Desde aquí, puede guiarlos a través del uso de estas habilidades para lograr objetivos impactantes a largo plazo.

 **Consejo:** si no ha tenido la oportunidad de generar confianza con el joven, tómese el tiempo para crear una conexión antes de involucrarlo en el proceso de establecimiento de objetivos. Esta es la diferencia entre otro adulto que les dice lo que necesitan hacer y un adulto de confianza que les enseña una habilidad invaluable para toda la vida.