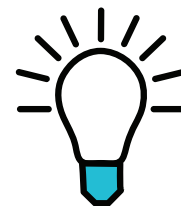


Mi Meta SMART



Usa estas preguntas para pensar en los detalles específicos de tu meta. ¡Llena tu meta completa al final y pégala en un lugar donde la puedas verla seguido!

Mi meta es	Preguntas para considerar	Mis respuestas
Específica	• ¿Qué quiero lograr exactamente? • ¿Qué pasos pequeños puedo dar para lograr esta meta? • ¿Dónde o en qué contexto tengo que trabajarla?	
Medible	• ¿Cómo puedo hacer para medirla? • ¿Cómo sabré que estoy avanzando hacia mi meta? • ¿Cómo sabré cuándo logré mi meta?	
Alcanzable	• ¿Qué necesito hacer para lograrla? • ¿Necesito ayuda de alguien más? • ¿Hay obstáculos o requisitos que debo tener en cuenta?	
Relevante	• ¿Por qué quiero lograr esta meta? • ¿Por qué esta meta es importante para mí?	
Temporal	• ¿Para cuándo quiero lograrla?	

Mi Meta SMART es: _____



**The Kids Mental Health
Foundation™**



#KidsMentalHealthFoundation

KidsMentalHealthFoundation.org/es