

MENTAL HEALTH & WELLNESS

BULLETIN

JANUARY 2026

● SELF-EFFICACY ●

Self-efficacy - The belief that you can successfully meet your goals.

Set **SMART** goals:

Specific - What do you want to do?

Measurable - How will you know when you've reached it?

Achievable - Is it in your power to accomplish it?

Realistic - Can you realistically achieve it?

Timely - When exactly do you want to accomplish it?

Example: Attend 2 workshops by June 30, 2026

HOW TO SUPPORT



1. Post the goal where your child can see it daily.
2. Help breakdown tasks.
3. Keep your child accountable.
4. Discuss progress.
5. Discuss challenges
6. Offer support.

POSITIVE PHRASES:

- You must've been practicing.
- You can do hard things!
- You kept trying.
- That was a great accomplishment!
- You can learn from your mistakes.



VISIT OUR SITE FOR
MORE
INFORMATION ON
MENTAL HEALTH



SALUD MENTAL Y BIENESTAR

BOLETÍN

Enero 2026

AUTOEFICACIA

Autoeficacia: la creencia de que puede alcanzar sus objetivos con éxito.

Crear objetivos **SMART**:

Específicos - Los objetivos deben de plantearse detalladamente

Medible - Se puede medir con facilidad

Alcanzable- Deben ser alcanzables

Realísticos- Son realísticos

Timely - Se deben dar en un marco de tiempo apropiado

Ejemplo: Asistir a 2 talleres antes de Junio 30, 2026.

COMO APOYAR:



1. Publique los objetivos donde se puedan ver.
2. Ayude a dividir las tareas.
3. Mantenga a su hijo/hija responsable.
4. Platique sobre el progreso.
5. Platique sobre las dificultades.
6. Ofrezca apoyo

FRASES POSITIVAS:

- Puedo ver que has practicado!
- Puedes hacer cosas difíciles!
- No te diste por vencido(a).
- Que gran logro!
- Aprendamos de los errores.



**VISITA NUESTRA
PAGINA WEB PARA
LEER MAS SOBRE
LA SALUD MENTAL.**

