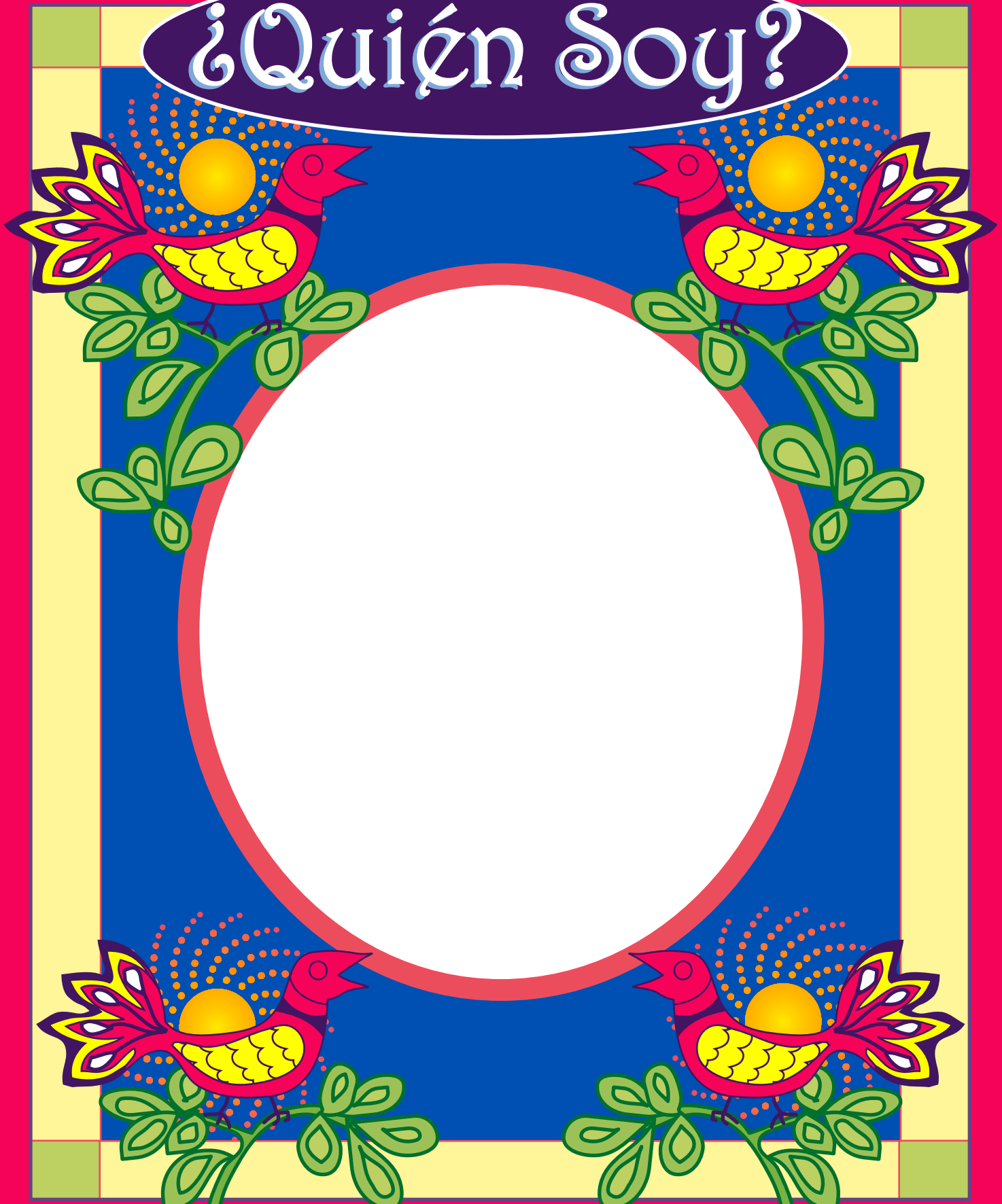
¿Quién Soy?



Iniciativa Hispano-Latina

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Prevention

¡Soy Única! ¡Soy Latina!

1-800-773-8546
www.soyunica.gov

Coloque
su foto
aquí

Para más información o para ordenar materiales de la campaña
¡Soy Unica! ¡Soy Latina!,
llame al 1-800-773-8546 o visite
www.soyunica.gov

Comité Asesor de la Iniciativa Hispano/Latino

En nombre de los 7 millones de niñas Latinas viviendo en los Estados Unidos y Puerto Rico, deseamos expresar la agradecimiento al Comité Asesor por su infatigable y valioso aporte en la preparación de nuestra la primera campaña bilingüe que usa los factores culturales para realzar la autoestima y fomentar la salud y bienestar de nuestras niñas.

Hispanic/Latino Initiative Steering Committee

On behalf of the 7 million Latina girls living in the United States and Puerto Rico, we would like to express our appreciation to the Steering Committee for their tireless guidance in the development of the first bilingual campaign that uses cultural factors to enhance the girls' self-esteem. Their efforts will foster their health and well-being for years to come.

Ruth Sánchez-Way, PhD
Director
Center for Substance Abuse Prevention
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services

Luisa del Carmen Pollard, MA
Chair
SAMHSA's Hispanic/Latino Initiative Steering Committee
Rockville, MD

Ana Anders, LICSW
Senior Advisor on Special Populations
National Institute on Drug Abuse
National Institutes of Health
Bethesda, MD

Myrta Cardona
Coordinator
LaJoya Independent School District
ACE Program
LaJoya, TX

Jaime Delgado
Director of Services
School of Public Health
University of Illinois at Chicago
Chicago, IL

Patricia B. Fennell
Executive Director
Latino Community Development Agency
Oklahoma City, OK

Eduardo Hernández-Alarcón, Ph.D.
Director
CalPartners Coalition
Sacramento, CA

Guadalupe G. Lara, MSW
Manager
Supporting Children & Families Through Peaceful Mediation of Conflicts
Children's Hospital of Michigan
Allen Park, MI

Henry Catano Lozano
President and CEO
Californians For Drug-Free Youth, Inc.
Big Bear City, CA

Mireya Martínez
Coordinator
Girls Advocacy Project
Department of Juvenile Justice
Miami, FL

Norma Nieves-Blas, MSW, CPP
Deputy Director
Bureau of Alcoholism & Substance Abuse Services (BASAS)
Department of Mental Health, Mental Retardation and Alcoholism Services
New York, NY

Eduardo Olivarez
Executive Director
Rio Grande Valley Council on Alcohol & Drug Abuse
Edinburg, TX

Vera O. Pina, MSW
National Consultant in Human Service Leadership
Oconomowoc, WI

Irene Redondo-Churchward
Executive Director
SPIRITT Family Services (formerly Project INFO Community Services)
Whittier, CA

Crecer:

Un proceso lleno de elecciones

Para ti: Unica y Latina

Para las jovencitas como tú, el tiempo en que están creciendo se llama adolescencia. Es un proceso de transición en el cual pasan muchas cosas. Algunas bonitas, otras nuevas, y unas difíciles.

Crecer quiere decir aprender a conocerte, cambiar y enfrentar cosas fáciles y difíciles.

Este libro de actividades está diseñado para ayudarte a desarrollar una autoestima positiva.

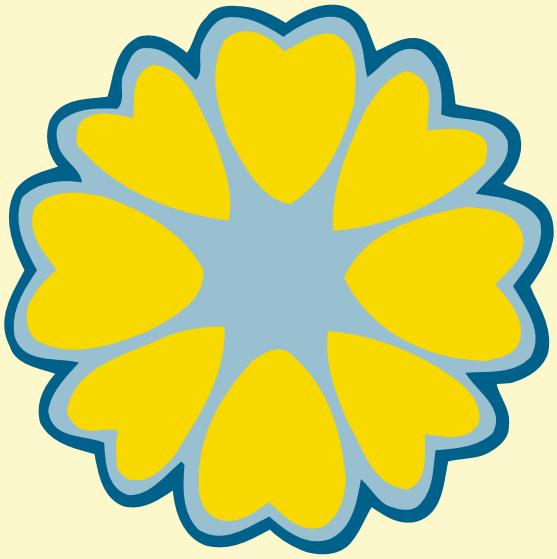
Teniendo esta actitud positiva te permitirá enfrentar y superar los obstáculos. Vivirás de una forma amorosa y feliz con tu familia, tus amigos y los demás.

Hemos dividido este libro en cuatro partes:

- Yo
- Yo y los otros
- Yo y mis habilidades
- Yo y mi futuro

Cada una de estas partes incluye actividades que te ayudarán a pensar sobre ti misma y tu mundo.

70



¿Quién Soy?

El vivir implica un cambio constante. Esto significa que eres dinámica, y que cada día te estás desarrollando.

Ahora que comienzas la etapa de la adolescencia tu realidad cambiará. ¿Qué es la adolescencia? La adolescencia es una etapa de varios años en la que ocurren muchos cambios. A medida que el delicado proceso de crecimiento comienza, entenderás mejor cómo adaptarte a las situaciones nuevas.

Estos cambios te harán verte a ti misma de manera diferente, y en muchas oportunidades tratarás de encontrar cuál es tu verdadera identidad. Esto no debe asustarte; por el contrario, debes tomarlo como excelentes ejemplos para pensar sobre tus pensamientos y gustos.

Conócete

Una buena manera de comenzar a conocerte a ti misma es empezar a pensar que la adolescencia es como un viaje lleno de muchas sorpresas.

Para ayudarte a seguir adelante en tu viaje te ofrecemos este ejercicio que te ayudará a conocerte mejor.

Por ejemplo: Mi nombre es *Susana*

- Mi nombre es _____
- Tengo _____ años
- Nací en _____
- Mi origen es _____
- Lo que más me gusta de mi es _____
- Lo que menos me gusta de mi es _____
- Me siento feliz cuando _____
- Me siento triste cuando _____
- Me siento incómoda cuando _____
- Lo que más valoro es _____
- Lo que más rechazo es _____
- Mi pasatiempo favorito es _____
- Mi comida preferida es _____
- El libro que más me gusta es _____
- Mis ojos son _____
- Mi cabello es _____
- Mi cuerpo es _____
- El curso que más me gusta es _____
- Mi mayor responsabilidad es _____
- Mi mejor cualidad es _____
- Mi mayor debilidad es _____
- Mi mejor habilidad es _____

Yo Soy mi Mejor Amiga

Durante el proceso de crecimiento habrá momentos en que te sentirás alegre o triste. En esas ocasiones es muy importante que aprendas a reconocer tus cualidades.

El valor que te das a ti misma puede ser positivo o negativo. Aprender a reconocer tus cualidades y defectos te permite reafirmar lo positivo y superar lo negativo.

Observa y completa cada uno de los cuadros:

En lo físico
Ejemplo: Yo soy bonita
Yo soy _____
Yo puedo _____
Yo quiero _____
Yo acepto _____
Yo tengo _____
Yo siento _____

1

En lo intelectual
Ejemplo: Yo soy inteligente
Yo soy _____
Yo puedo _____
Yo quiero _____
Yo acepto _____
Yo tengo _____
Yo siento _____

2

En lo emocional
Ejemplo: Yo soy fuerte
Yo soy _____
Yo puedo _____
Yo quiero _____
Yo acepto _____
Yo tengo _____
Yo siento _____

3

En lo social
Ejemplo: Yo soy buena amiga
Yo soy _____
Yo puedo _____
Yo quiero _____
Yo acepto _____
Yo tengo _____
Yo siento _____

4

Mi Abecedario

Eres única y especial. Como ya sabes, autoestima es amarte, respetarte y confiar en ti misma. Todas estas cosas te harán sentirte feliz y, especialmente, te enseñarán a llevarte bien con los demás.

Si tienes una autoestima alta quiere decir que puedes reconocer tus cualidades y debilidades, así como también lo que puedes y no puedes hacer.

En el siguiente cuadro, con cada letra, escribe la palabra que te describa mejor. Ya te hemos dado algunos ejemplos.

A _____	J _____	R _____
B _____	K _____	S _____
C _____	Latina	T _____
Ch _____	LL _____	Unica
D _____	M _____	V _____
E _____	N _____	W _____
F _____	Ñ _____	eXtraordinaria
G _____	O _____	Y _____
Hispana	P _____	Zurda
I _____	Q _____	

¿Qué Quiero y Puedo Cambiar?

Piensa en unas pocas cosas que te gustaría cambiar.
Por ejemplo: Me gustaría cambiar mi pesimismo.

_____

_____

_____

Mis Cualidades

La autoestima puedes adquirirla de varias fuentes. Por ejemplo:

- como te ves
- como valoras tu propia persona
- que reconoces en ti misma
- como te consideran los demás

Menciona 3 cosas que te gusten de ti misma. Luego entrevista a quienes te sugerimos en el ejercicio y pregúntales:

"¿Cuáles son las cosas que te gustan de mi?"

Te hemos dejado uno en blanco para que elijas la persona que quieres entrevistar.

Yo misma *Por ejemplo: Mi sonrisa*	**Uno de mis padres**	**Mi hermano/a**
1 _____	1 _____	1 _____
2 _____	2 _____	2 _____
3 _____	3 _____	3 _____
Una maestra/o	**Una amiga/o**	**Otra persona**
1 _____	1 _____	1 _____
2 _____	2 _____	2 _____
3 _____	3 _____	3 _____

Yo me Amo, Tú te Amas, Ella se Ama

Durante la adolescencia, tu autoestima puede llegar a debilitarse a causa de los cambios físicos, emocionales e intelectuales propios de tu edad. Es en este proceso de cambios donde formas tu propio sistema de juicios y valores.

Si tu autoestima es alta puedes crecer libre, creativa, amistosa, alegre y con capacidad de dar, recibir y triunfar en la vida. En cambio, si tu autoestima es baja puede que te sientas insegura, equivocada como persona e incapaz de tener éxito en la vida.

En este período de cambios tu autoestima puede variar de acuerdo a lo que estés viviendo en estos momentos. Recuerda que si tu autoestima es baja no significa que no serás capaz de superarlo. Sólo tienes que proponértelo, para lograrlo.

Identifica en esta lista cuáles características corresponden a una autoestima alta o baja

Dibuja una flecha hacia la izquierda si la palabra es considerada baja autoestima, y una hacia la derecha cuando la palabra es considerada alta autoestima.

—	Características	+

Por ejemplo: ← Egoísta

Celosa

Confiada

Pesimista

Positiva → *Por ejemplo:*

Respetuosa

Miedosa

Optimista

Agresiva

Deprimida

Atractiva

Fea

Esperanzada

Segura

Hábil

—	Menciona otras características:	+

yo
y los otros

Yo y los Otros

Si estás llenando este libro de actividades, quizás es porque eres parte de dos culturas: una del país de tu familia y la otra de los Estados Unidos.

El término "cultura" lo definimos como la herencia social, las tradiciones y los valores que pasan de generación en generación, en las familias. Todo lo que piensas, crees, conoces, haces y valoras es parte de tu cultura. Igualmente, se considera "cultura" los alimentos, los bailes y las costumbres de cada región.

Otras Culturas

Las celebraciones y ceremonias relacionadas con tu origen son parte de tu cultura. Esta te ayuda a mantener vivas tus tradiciones, a entender mejor a tu familia y a sentirte orgullosa de pertenecer a ella.

Conecta las diferentes culturas de la izquierda con las celebraciones correspondientes en la derecha:

Si Fueras...	*Celebrarías...*
Irlandesa	Kwanzaa
Latinoamericana	Duvali
Afroamericana	Pow Wow
Arabe	San Patricio
Judía	Navidad
India	Ramadan
Indoamericana	Passover

¡Conecta y Aprende!

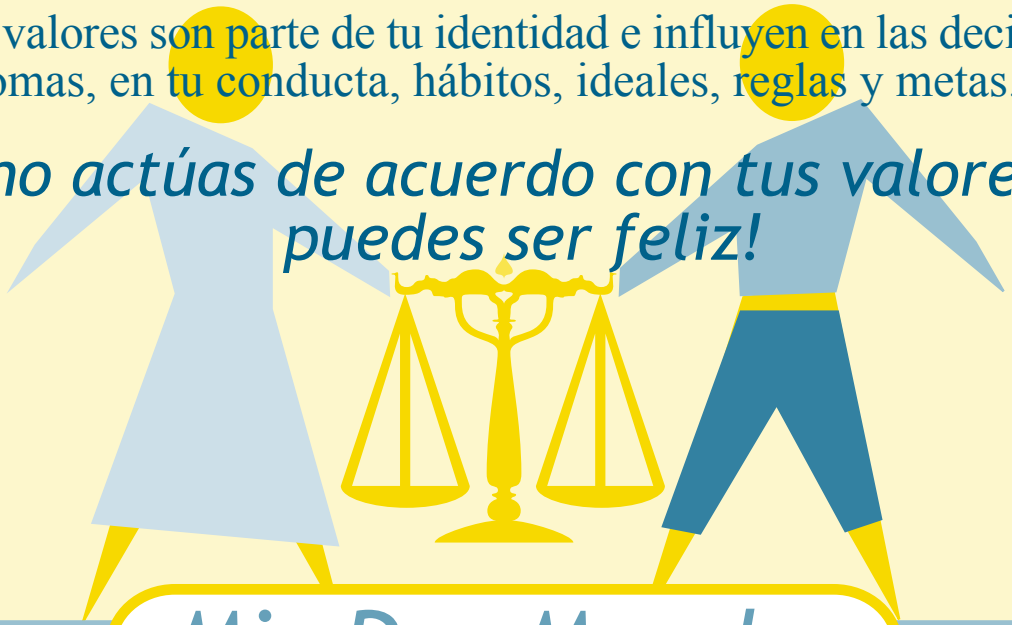
Mis Valores

Es muy importante conocer tus valores. ¿Qué son los valores? Las guías que te indican cómo vivir y cómo comportarte. Por lo tanto, tienen gran significado en tu vida y te indican quién eres dentro de tu familia y tu cultura.

Estos son elementos básicos para tu identificación como persona, y para aprender sobre tu herencia cultural. Así te sentirás orgullosa de ella.

Estos valores son parte de tu identidad e influyen en las decisiones que tomas, en tu conducta, hábitos, ideales, reglas y metas.

¡Si no actúas de acuerdo con tus valores, no puedes ser feliz!



Mis Dos Mundos

Aspectos de la cultura latinoamericana que me gustan:

Ejemplo: La comida

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Aspectos de la cultura estadounidense que me gustan:

Ejemplo: La música

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Mujeres importantes en mi vida

En cada cultura y grupo social existen diferentes valores, normas, comportamientos y costumbres. Cada una de nosotras los va incorporando como parte del diario vivir.

A lo largo de tu vida son muchas las personas y también las experiencias que influyen en tu desarrollo, en tu forma de pensar, sentir, actuar y ver el mundo.

Entre esas personas se encuentran tus padres, hermanos, maestros, amigos, personas que conoces y aquellas que conocerás, y cada una de ellas te ayudan a pensar, sentir y actuar de una manera única.

Con seguridad muchas de esas personas son mujeres que admiras y que han influido en tu vida, tanto en lo que eres hoy como en lo que serás mañana.

Reflexiona cómo te han influido y por qué las admiras. Menciona en este ejercicio algunas de ellas.

Mujeres que me han influido

	¿Quién?	¿Cómo?
Ejemplo:	*Mi mamá*	*Con sus consejos*
De mi familia		
De mis amigos		
De mis maestros		
De mi comunidad		

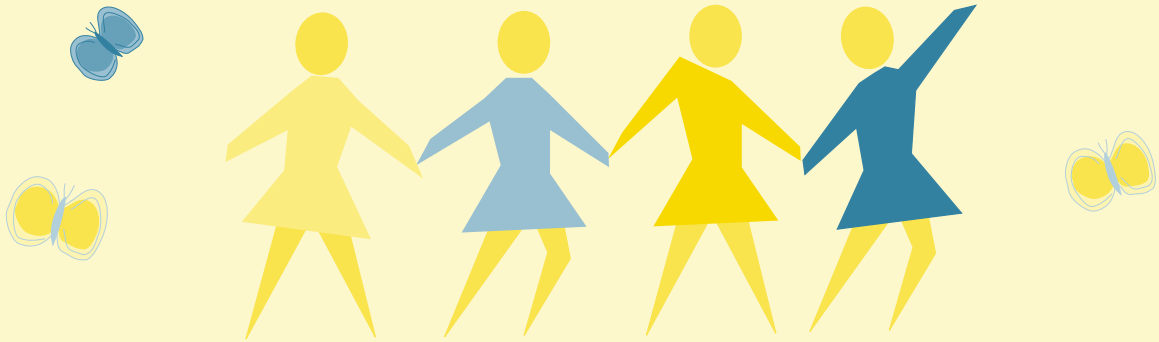
Mujeres que admiro

	¿A quiénes?	¿Por qué?
Ejemplo:	*A mi tía Gloria*	*Por lo que ha logrado*
De mi familia		
De mis amigos		
De mi escuela		
De la TV		
Mujeres famosas		

Conociendo tus Amistades

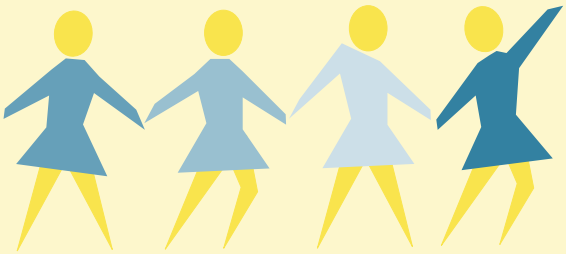
Durante la adolescencia los amigos y amigas comienzan a ser muy importantes para ti.

A través de tus amigos te identificas como parte de un grupo. Ellos, al igual que tú, están en pleno desarrollo con gustos, sentimientos y comportamientos similares a los tuyos.



Estando con tus amigos te sientes parte del grupo. Por eso es muy importante conocer los valores y cualidades de tus amistades. Es igualmente necesario que reconozcas la sinceridad de tus amistades. Esto te permite, tanto a ti como a ellos, desarrollar una gran seguridad en la vida.

Conociendo tus Amistades



¿Cómo son tus amistades?

Ejemplo: Mi mejor amiga es Sarah

Mi mejor amigo/a es _____

¿Cuál es su origen cultural? _____

Lo que más me gusta
de su personalidad es _____

¿Cuáles son sus intereses? _____

¿Qué valores admiras en él/ella? _____

¿Cómo se relacionan?

Ejemplo: Nos gusta la misma música

¿Cuáles intereses tienen en común? _____

¿Qué te ofrece? _____

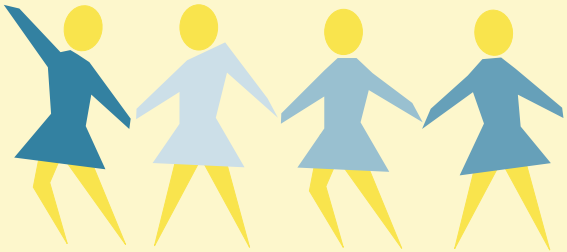
¿Qué le ofreces _____

¿Qué necesitas tú de él o ella? _____

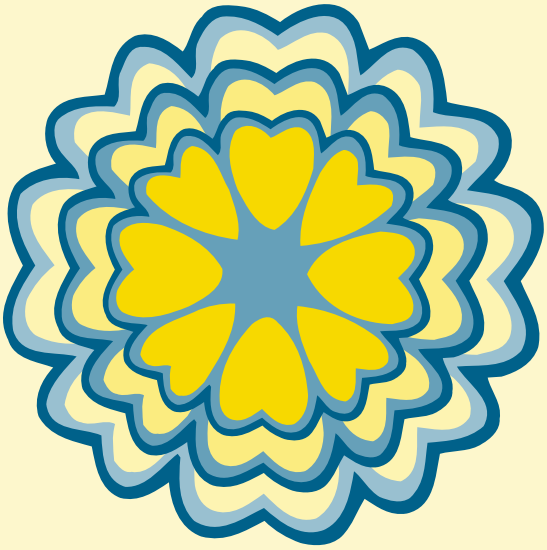
¿Qué ayuda le has dado? _____

¿Qué ayuda has recibido de él o ella? _____

¿Qué aprendieron? _____



Yo
y Mis Habilidades



Habilidades que Poseo y las que Quiero Desarrollar

Es muy importante saber cuáles habilidades tienes para relacionarte con los demás de manera efectiva. Exprésate de manera clara y directa como tú eres y lo que sientes. Esto es la mejor forma de comunicarte diariamente.

Aprende como desarrollar, desde muy joven, una forma de comunicación firme y directa. Esto te ayudará a ser una persona única e independiente.

Siempre Segura

Ser asertiva es decir en forma clara y firme lo que realmente sientes con el debido respeto a los demás.

Si eres asertiva puedes decir lo que realmente quieres sin herir a otros. Pero, ten cuidado, no confundas ser "asertiva" con ser "agresiva".

La diferencia entre estos dos tipos de comunicación es que con la *agresividad* culpas, humillas o criticas a otros y, por lo general, cortas la comunicación en lugar de mantenerla abierta.

La comunicación *asertiva* te permite expresar firme, directa y honestamente lo que sientes y piensas sin herir a otros, invitando al diálogo.

¡Sé asertiva! Te sentirás bien contigo misma y te facilitará la convivencia con tu familia y amistades.

Completa las siguientes frases:

Ejemplo:	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre
Expreso mis necesidades, ideas y sentimientos claramente	X		

	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre
A. Expreso mis necesidades, ideas y sentimientos claramente			
B. Puedo decir "no" sin sentirme mal o culpable			
C. Expreso mis sentimientos, ya sean buenos o malos			
D. Trato de buscar la causa de mis enojos			
E. Busco solución a mis problemas			
F. Puedo expresar mi enojo			
G. Reconozco mis sentimientos			
H. Exijo ser tratada con respecto			
I. Busco ayuda en mi familia, cuando tengo problemas			
J. Respeto los derechos de los demás, sin dejar de ser firme			

Cuenta las veces que marcaste "casi siempre" y evalúa.

0-3 No muy firme ***4-7 Estás bien*** ***8-10 Muy Bien. ¡Sigue así!***

Habla Claro

Es importante hablar claramente para tener una relación con los miembros de tu familia, tus amigos y la sociedad en general.

No siempre te será fácil. A veces sentirás temor de que se burlen de tus sentimientos y querrás ocultarlos. Otras veces es probable que por la forma de expresarte — con palabras o gestos negativos — te interpreten mal.

Te recomendamos que cuando expreses tus sentimientos es mejor que empieces diciendo "Yo opino..." o "Yo creo..."

Te damos algunos ejemplos:

Teresa: Mamá, nunca me dejas salir con mis amigas.

Mamá: ¿Qué quieres decir con nunca, Teresa? El sábado fuiste al cine.

Teresa: Yo sé, mamá, pero hoy quiero ir a una fiesta con Mariana.

Mamá: ¡Oh! Una cosa es que hoy quieras ir a una fiesta y otra que "yo nunca te deje". Ahora entiendo lo que me dices.

Expresando tus deseos, sentimientos y opiniones mejorarás tu capacidad de dialogar.

Elige Cuidadosamente la Forma de Expresar tus Sentimientos

Aprender a expresar los sentimientos es importante para lograr una buena comunicación. Como te hemos dicho, también es importante entender lo que la otra persona dice. Por eso debemos entender bien; eso nos ayuda a mejorar los resultados del diálogo. Es decir, evita las malas interpretaciones o malos entendidos.

En el cuadro a la derecha, cambia las siguientes frases usando "YO".

"TÚ"	"YO"
	Por ejemplo:
Tú nunca me dejas salir con mis amigos	*Me gustaría salir con mis amigos*
No respetas mi independencia	*Siento que necesito independencia*
No me entiendes	
Nunca me llamas	
Siempre llegas tarde	
No me grites	
Nadie me aprecia en esta casa	
Tú siempre prometes y nunca cumples	
Siempre entras en mi cuarto sin tocar	

El Enojo ¡Grrrrr!..

- La ira o el enojo es un sentimiento *intenso y normal* que todo ser humano tiene derecho de expresar.
- Manejarlo de manera *positiva* implica expresarse *directa, honesta y abiertamente*, con asertividad.
- Si manejas tu enojo en forma negativa, caes en la pasividad o en la agresividad. Estos extremos no permiten que te expreses en forma efectiva.
- Con la *pasividad* tiendes a evitar conflictos y desacuerdos; no defiendes tus derechos y tienes problemas para expresar tu enojo, lo cual te lleva al abuso.
- Con la *agresividad* le quitas los derechos a los demás. Tiendes a dominar y asustar con reacciones inmediatas.
- En cambio, siendo *asertiva* puedes expresarte con firmeza y confianza en ti misma, reconociendo tus derechos y respetando los de los demás.

¿Cuáles son tus reacciones cuando te enojas?

Ejemplo: Tiro la puerta de mi cuarto.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Si tienes dificultades para manejar tu enojo positivamente, practica lo siguiente:

- Camina
- Escribe en tu diario
- Haz ejercicio
- Dibuja
- Lee
- Escucha música
- Conversa

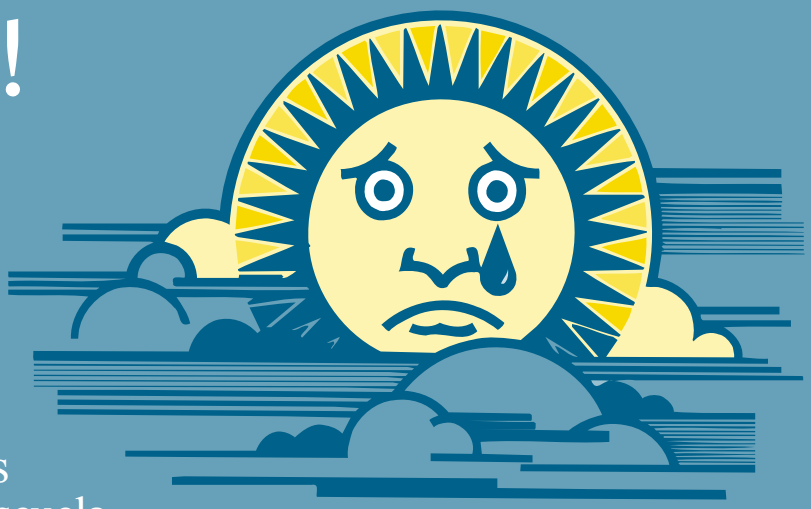
¿Qué te calma cuando estás enojada?

Ejemplo: Hablar con mis amigas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¡PRACTICALO!

¡Estoy Triste!



Ya has leído lo importante que es tener una autoestima alta, de aceptarte como eres y de ser única. En esos momentos verás que todo te sonríe en la vida; la escuela te parece maravillosa, te ves hermosa en el espejo, sientes que tus amigos son los mejores y tu familia es la más especial.

Sin embargo, algunas veces, bajo ciertas circunstancias, sientes que ese mundo maravilloso "se te derrumba". Te entristeces, te deprimes, no te gusta tu cuerpo, crees que tus amigos "te abandonan" y que tus padres "no te entienden". En esos momentos no encuentras, apoyo, te sientes sola, con ganas de llorar, y a menudo no sabes de donde viene tu tristeza.

¡No te asustes! ¡Es normal! ¡Apóyate en alguien!

A tu edad los cambios emocionales son comunes; un día puedes sentirte feliz, otro triste y otro furiosa. Lo importante es que aprendas a identificar esos estados de ánimo. En esos momentos recuerda que no estás sola, que a tu alrededor hay mucha gente que te quiere, te respeta y te valora.

Cuando estés triste, ¡no te aísles! Busca con quien hablar, no sólo de tus alegrías y penas sino de diferentes temas. Busca alguien en quien apoyarte.

No dejes que te consuma la tristeza. Si lo permites, tu autoestima se debilita y con ella tus sueños.

Cuando una joven no sabe valorarse a sí misma, corre el riesgo de cometer los siguientes errores:

Aceptar el abuso verbal, emocional y físico como conducta normal

Ser parte de una pandilla para sentirse aceptada

Robar, porque se siente sin nada

Pensar en el suicidio como solución o escape a sus problemas

Consumir cigarrillos, alcohol o drogas ilícitas para llenar su vacío emocional

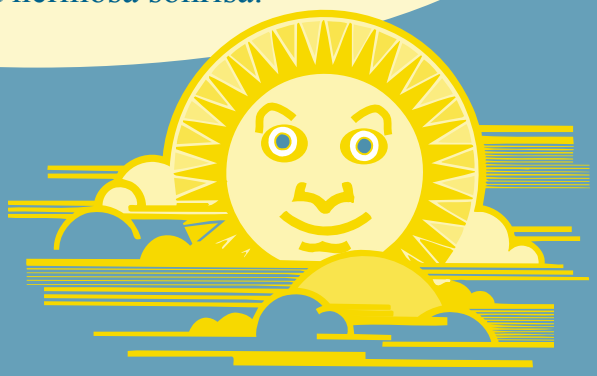
Huir de la casa como solución o escape a sus problemas

Tender a no querer comer o comer demasiado como un substituto a las preocupaciones o problemas

Quedar embarazada para sentirse querida y necesitada

Cuando la tristeza se vuelve tu constante compañía, es importante que busques ayuda. Pueden brindártela tus padres, tus abuelos, tus seres queridos, alguno de tus maestros o tu consejero. Ellos pueden ayudarte a recuperar la confianza, el respeto y el amor por ti misma, a revivir tus sueños y tus esperanzas y a recuperar tu hermosa sonrisa.

Tu Vida Es Tu Mayor Tesoro ¡Vívela!



Y Entonces...

Con todos los cambios que estás viviendo, de pronto te das cuenta que lo que hasta hace poco tiempo te producía tristeza, hoy no te afecta. ¿Qué otras cosas comienzan a pesar más en tu estado de ánimo?

Piensa en las cosas que te ponían triste cuando eras pequeña y lo que ahora te pone triste.

Pasado

Evento	Edad	Emoción	¿En quién me apoyé?
Cuando no me compraron una muñeca que quería	*7*	*Enojo, tristeza, lágrimas*	*En mi abuelita*

Presente

Evento	Edad	Emoción	¿En quién puedo apoyarme?
Cuando mis padres no me dejan llegar tarde a casa	*14*	*Triste*	*Mis amigas María y Claudia*

Decisiones

En este libro puedes practicar cómo aprender a tomar decisiones. Todos los días hacemos decisiones, algunas más importantes que otras. Tal vez ni siquiera te das cuenta cuando decides a qué hora te vas a levantar, qué te vas a poner y si vas a desayunar o no. Como todo esto lo haces a diario, ni te das cuenta que todas estas cosas son decisiones.

A medida que creces, tomarás decisiones cada vez más importantes. Por ejemplo: decidir qué clases tomarás, qué oficio/profesión elegirás.

Elegir lo que más te convenga es una habilidad que puedes aprender poco a poco. Por ejemplo, aprende a rechazar la presión de otras personas que te empujan a hacer cosas que no son buenas para ti. Toma tus decisiones en forma libre y responsable, y demostrarás que eres capaz de elegir sola.

Por ejemplo, demostrarás tu firmeza cuando decides no fumar, beber o consumir drogas ilícitas aunque tus amigos te insistan que es divertido.

Aquí te damos pasos sencillos que puedes utilizar para tomar tus propias decisiones.

A. Piensa sobre la situación o problema y descríbelo claramente.

B. Busca soluciones.

C. Elige la que más te convenga.

El siguiente ejercicio te enseñará a tomar decisiones responsablemente.

Situación o Problema

Describe en forma clara la situación o problema que deseas resolver.

Distintas Soluciones

Escribe las distintas soluciones que has pensado para resolver la situación o problema. Para cada solución escribe las ventajas y desventajas.

Solución 1

Ventajas

Desventajas

Solución 2

Ventajas

Desventajas

Solución 3

Ventajas

Desventajas

Si tienes más soluciones, escríbelas siguiendo esta misma guía.

Mi Decisión

Decide qué solución de las que escribiste crees que es la mejor y haz una lista de las razones de tu decisión.

Ahora que ya tomaste tu decisión...

Actúa con responsabilidad.

Y Mi Futuro

¡Mi Futuro!

Las decisiones que tomas en el presente afectan tu futuro. A veces te resulta difícil pensar en el futuro; lo ves como demasiado lejano. Sin embargo, para lograr tus metas, tanto a corto como a largo plazo, es importante que aprendas a planificar.

Imagina tu futuro como único y con muchas oportunidades. Fíjate metas razonables y alcanzables.

Sin duda no puedes saber con certeza que te traerá el futuro, pero si tienes un plan con alternativas diferentes este te brindará mayores posibilidades de alcanzar tus objetivos.

¿Qué Metas Quiero Lograr?

Las metas que te propongas estarán relacionadas con tus valores, tus pensamientos, tus deseos y con lo que eres. Una “meta” es cuando escoges algo que puedes lograr y haces todo lo posible por alcanzarlo.

Existen metas a corto y a largo plazo. Las de corto plazo son las que deseas alcanzar en una semana o a final del mes. Las de largo plazo son las que deseas lograr a fin de año o cuando te gradúes.

¿Cuáles son tus metas a corto plazo?

Por ejemplo, arreglar tu cuarto el próximo fin de semana, o esforzarte para obtener una "A" en tu examen de inglés a fin de este mes serían metas a corto plazo.

1

2

3

4

5

6

Metas a largo plazo

Hay otras metas que son a largo plazo. Esto significa que debes tomar decisiones y actuar para lograrlas.

Por ejemplo, planificar comprarte un equipo de sonido y discos compactos a fin de año. Practicar el español para cuando visites a tu abuelita. Esto significa que, aunque tu meta sea a largo plazo, debes actuar desde ahora. ¿Cómo? Ahorrar mensualmente cierta cantidad de dinero para comprar tus discos compactos. Conversar en español en tu casa con tus amigos para así mejorar tu español.

Tus metas a corto plazo pueden ser el camino para lograr tus metas a largo plazo.

¿Cuáles son tus metas a largo plazo? Planifica.

1

2

3

4

5

6

Oportunidades

En tu vida diaria tendrás muchas situaciones, las cuales pueden presentarte lindas oportunidades, nuevos caminos, interesantes aventuras, algunos problemas y unos pocos tropiezos.

Debido a tus propios cambios, además de los continuos retos e intensas experiencias, habrá ocasiones en las cuales no verás, todos los días, un cielo azul. Tampoco encontrarás, a cada rato, un mundo lleno de cosas maravillosas.

En estos momentos difíciles tu autoestima y confianza se debilitarán. Lo importante es que no te des por vencida. Continúa adelante, se optimista.

Siempre ten metas más altas y no dejes de lado tus sueños. Sobre todo, ámate a ti misma para que puedas tener un futuro único y brillante.

Mis Recursos en la Comunidad

Recuerda que no estás sola; busca apoyo en tu familia y tus seres queridos, tus amistades y tu comunidad. Rodéate de gente que te quiera, te respete y te ayude a ***¡crecer como la persona única que tú quieres ser!***

Escribe aquí los nombres de las personas que piensas te ayudarían en caso que lo necesites.

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

_____

Teléfono: _____

e-mail: _____

Nombre: _____

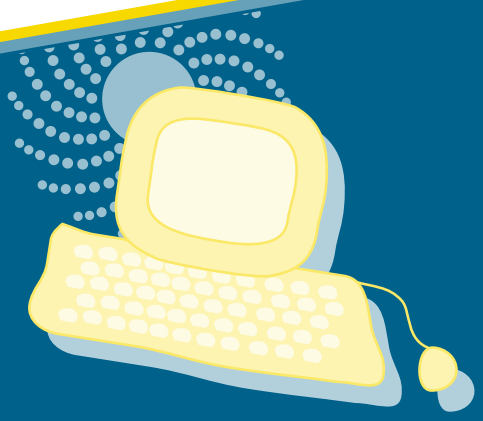
Dirección: _____

_____

_____

Teléfono: _____

e-mail: _____



Nombre: _____

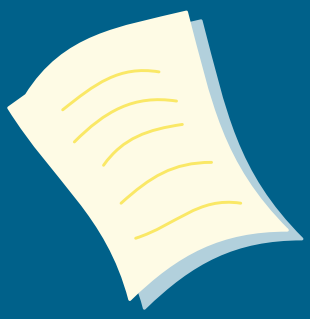
Dirección: _____

_____

_____

Teléfono: _____

e-mail: _____



ایران زمین
ایران زمین