

# Dinámica 11: El Mapa de Recursos y Metas

---

## Tarjetas de Recursos y Metas para Imprimir y Recortar

---

---

### TARJETAS DE RECURSOS DISPONIBLES (40 ejemplos)

---

Tarjeta 1

[ESPAÑOL]

Trabajo

[FRANÇAIS]

Travail

[ARABIC]

العمل

Tarjeta 2

[ESPAÑOL]

Educación

[FRANÇAIS]

Éducation

[ARABIC]

التعليم

### Tarjeta 3

[ESPAÑOL]

Familia

[FRANÇAIS]

Famille

[ARABIC]

أَسْرَاء

### Tarjeta 4

[ESPAÑOL]

Amigos

[FRANÇAIS]

Amis

[ARABIC]

الأصدقاء

### Tarjeta 5

[ESPAÑOL]

Dinero

[FRANÇAIS]

Argent

[ARABIC]

المال

**Tarjeta 6**

[ESPAÑOL]

Salud

[FRANÇAIS]

Santé

[ARABIC]

الصحة

**Tarjeta 7**

[ESPAÑOL]

Vivienda

[FRANÇAIS]

Logement

[ARABIC]

السكن

**Tarjeta 8**

[ESPAÑOL]

Transporte

[FRANÇAIS]

Transport

[ARABIC]

النقل

## Tarjeta 9

[ESPAÑOL]

Tecnología

[FRANÇAIS]

Technologie

[ARABIC]

التكنولوجيا

## Tarjeta 10

[ESPAÑOL]

Idioma

[FRANÇAIS]

Langue

[ARABIC]

اللغة

## Tarjeta 11

[ESPAÑOL]

Experiencia laboral

[FRANÇAIS]

Expérience professionnelle

[ARABIC]

الخبرة العملية

## Tarjeta 12

[ESPAÑOL]

Habilidades manuales

[FRANÇAIS]

Compétences manuelles

[ARABIC]

المهارات اليدوية

## Tarjeta 13

[ESPAÑOL]

Creatividad

[FRANÇAIS]

Créativité

[ARABIC]

الإبداع

## Tarjeta 14

[ESPAÑOL]

Inteligencia

[FRANÇAIS]

Intelligence

[ARABIC]

الذكاء

## Tarjeta 15

[ESPAÑOL]

Determinación

[FRANÇAIS]

Détermination

[ARABIC]

العزيمة

## Tarjeta 16

[ESPAÑOL]

Resiliencia

[FRANÇAIS]

Résilience

[ARABIC]

المرونة

## Tarjeta 17

[ESPAÑOL]

Paciencia

[FRANÇAIS]

Patience

[ARABIC]

الصبر

## Tarjeta 18

[ESPAÑOL]

Honestidad

[FRANÇAIS]

Honnêteté

[ARABIC]

الصدق

## Tarjeta 19

[ESPAÑOL]

Valentía

[FRANÇAIS]

Courage

[ARABIC]

الشجاعة

## Tarjeta 20

[ESPAÑOL]

Empatía

[FRANÇAIS]

Empathie

[ARABIC]

التعاطف

## Tarjeta 21

[ESPAÑOL]

Liderazgo

[FRANÇAIS]

Leadership

[ARABIC]

القيادة

## Tarjeta 22

[ESPAÑOL]

Comunicación

[FRANÇAIS]

Communication

[ARABIC]

التواصل

## Tarjeta 23

[ESPAÑOL]

Colaboración

[FRANÇAIS]

Collaboration

[ARABIC]

التعاون

## Tarjeta 24

[ESPAÑOL]

Documentos

[FRANÇAIS]

Documents

[ARABIC]

الوثائق

## Tarjeta 25

[ESPAÑOL]

Red de contactos

[FRANÇAIS]

Réseau de contacts

[ARABIC]

شبكة الاتصالات

## Tarjeta 26

[ESPAÑOL]

Biblioteca

[FRANÇAIS]

Bibliothèque

[ARABIC]

المكتبة

## Tarjeta 27

[ESPAÑOL]

Centro comunitario

[FRANÇAIS]

Centre communautaire

[ARABIC]

المركز المجتمعي

## Tarjeta 28

[ESPAÑOL]

Asesoramiento

[FRANÇAIS]

Conseil

[ARABIC]

الاستشارة

## Tarjeta 29

[ESPAÑOL]

Mentores

[FRANÇAIS]

Mentors

[ARABIC]

المرشدون

## Tarjeta 30

[ESPAÑOL]

Programas de capacitación

[FRANÇAIS]

Programmes de formation

[ARABIC]

برامج التدريب

## Tarjeta 31

[ESPAÑOL]

Oportunidades de empleo

[FRANÇAIS]

Opportunités d'emploi

[ARABIC]

فرص العمل

## Tarjeta 32

[ESPAÑOL]

Becas

[FRANÇAIS]

Bourses

[ARABIC]

المنح الدراسية

## Tarjeta 33

[ESPAÑOL]

Servicios de salud

[FRANÇAIS]

Services de santé

[ARABIC]

الخدمات الصحية

## Tarjeta 34

[ESPAÑOL]

Apoyo legal

[FRANÇAIS]

Soutien juridique

[ARABIC]

الدعم القانوني

## Tarjeta 35

[ESPAÑOL]

Voluntariado

[FRANÇAIS]

Bénévolat

[ARABIC]

التطوع

## Tarjeta 36

[ESPAÑOL]

Cultura y arte

[FRANÇAIS]

Culture et art

[ARABIC]

الثقافة والفن

## Tarjeta 37

[ESPAÑOL]

Deporte y recreación

[FRANÇAIS]

Sport et loisirs

[ARABIC]

الرياضة والترفيه

## Tarjeta 38

[ESPAÑOL]

Esperanza

[FRANÇAIS]

Espoir

[ARABIC]

الأمل

## Tarjeta 39

[ESPAÑOL]

Comunidad

[FRANÇAIS]

Communauté

[ARABIC]

المجتمع

## Tarjeta 40

[ESPAÑOL]

Futuro

[FRANÇAIS]

Avenir

[ARABIC]

المستقبل

# TARJETAS DE METAS A CORTO PLAZO (40 ejemplos)

## Tarjeta 1

[ESPAÑOL]

Encontrar trabajo en **3** meses

[FRANÇAIS]

Trouver un emploi en **3** mois

[ARABIC]

العثور على عمل في **3** أشهر

## Tarjeta 2

[ESPAÑOL]

Mejorar mi idioma

[FRANÇAIS]

Améliorer ma langue

[ARABIC]

تحسين لغتي

## Tarjeta 3

[ESPAÑOL]

Obtener un certificado

[FRANÇAIS]

Obtenir un certificat

[ARABIC]

الحصول على شهادة

## Tarjeta 4

[ESPAÑOL]

Ahorrar dinero

[FRANÇAIS]

Économiser de l'argent

[ARABIC]

توفير المال

## Tarjeta 5

[ESPAÑOL]

Hacer amigos

[FRANÇAIS]

Me faire des amis

[ARABIC]

كسب أصدقاء

## Tarjeta 6

[ESPAÑOL]

Mejorar mi salud

[FRANÇAIS]

Améliorer ma santé

[ARABIC]

تحسين صحتي

## Tarjeta 7

[ESPAÑOL]

Aprender una habilidad nueva

[FRANÇAIS]

Apprendre une nouvelle compétence

[ARABIC]

تعلم مهارة جديدة

## Tarjeta 8

[ESPAÑOL]

Conectar con mi comunidad

[FRANÇAIS]

Me connecter avec ma communauté

[ARABIC]

الاتصال ب مجتمعي

## Tarjeta 9

[ESPAÑOL]

Regularizar mis documentos

[FRANÇAIS]

Régulariser mes documents

[ARABIC]

تنظيم وثائقى

## Tarjeta 10

[ESPAÑOL]

Visitar un lugar nuevo

[FRANÇAIS]

Visiter un nouvel endroit

[ARABIC]

زيارة مكان جديد

## Tarjeta 11

[ESPAÑOL]

Participar en una actividad comunitaria

[FRANÇAIS]

Participer à une activité communautaire

[ARABIC]

المشاركة في نشاط مجتمعي

## Tarjeta 12

[ESPAÑOL]

Abrir una cuenta bancaria

[FRANÇAIS]

Ouvrir un compte bancaire

[ARABIC]

فتح حساب بنكي

## Tarjeta 13

[ESPAÑOL]

Registrarme en un programa de capacitación

[FRANÇAIS]

M'**inscrire** à un programme de formation

[ARABIC]

التسجيل في برنامج تدريبي

## Tarjeta 14

[ESPAÑOL]

Buscar un mentor

[FRANÇAIS]

Chercher un mentor

[ARABIC]

البحث عن مرشد

## Tarjeta 15

[ESPAÑOL]

Mejorar mi vivienda

[FRANÇAIS]

Améliorer mon logement

[ARABIC]

تحسين سكني

## Tarjeta 16

[ESPAÑOL]

Establecer contactos laborales

[FRANÇAIS]

Établir des contacts professionnels

[ARABIC]

بناء اتصالات عمل

## Tarjeta 17

### [ESPAÑOL]

Aprender **a** usar internet

### [FRANÇAIS]

Apprendre à utiliser internet

### [ARABIC]

تعلم استخدام الإنترنٌت

## Tarjeta 18

### [ESPAÑOL]

Obtener un teléfono móvil

### [FRANÇAIS]

Obtenir un téléphone mobile

### [ARABIC]

الحصول على هاتف محمول

## Tarjeta 19

### [ESPAÑOL]

Conocer los servicios disponibles

### [FRANÇAIS]

Connaître les services disponibles

### [ARABIC]

معرفة الخدمات المتاحة

## Tarjeta 20

[ESPAÑOL]

Hacer un plan de ahorro

[FRANÇAIS]

Faire un plan d'épargne

[ARABIC]

عمل خطة توفير

## Tarjeta 21

[ESPAÑOL]

Solicitar una beca

[FRANÇAIS]

Demander une bourse

[ARABIC]

التقديم بطلب للحصول على منحة

## Tarjeta 22

[ESPAÑOL]

Mejorar mi confianza

[FRANÇAIS]

Améliorer ma confiance

[ARABIC]

تحسين ثقتي بنفسي

## Tarjeta 23

[ESPAÑOL]

Aprender sobre mis derechos

[FRANÇAIS]

Apprendre mes droits

[ARABIC]

تعلم حقوقى

## Tarjeta 24

[ESPAÑOL]

Crear un CV

[FRANÇAIS]

Créer un CV

[ARABIC]

إنشاء سيرة ذاتية

## Tarjeta 25

[ESPAÑOL]

Practicar una entrevista de trabajo

[FRANÇAIS]

Pratiquer un entretien d'**embauche**

[ARABIC]

ممارسة مقابلة عمل

## Tarjeta 26

[ESPAÑOL]

obtener un certificado de salud

[FRANÇAIS]

Obtenir un certificat de santé

[ARABIC]

الحصول على شهادة صحية

## Tarjeta 27

[ESPAÑOL]

Registrarme en un curso

[FRANÇAIS]

M'**inscrire** à un cours

[ARABIC]

التسجيل في دورة

## Tarjeta 28

[ESPAÑOL]

Hacer una solicitud de empleo

[FRANÇAIS]

Faire une demande d'**emploi**

[ARABIC]

تقديم طلب عمل

## Tarjeta 29

[ESPAÑOL]

Conectar con una ONG

[FRANÇAIS]

Me connecter avec une ONG

[ARABIC]

الاتصال بمنظمة غير حكومية

## Tarjeta 30

[ESPAÑOL]

Aprender sobre la cultura local

[FRANÇAIS]

Apprendre la culture locale

[ARABIC]

تعلم الثقافة المحلية

## Tarjeta 31

[ESPAÑOL]

Obtener un documento de identidad

[FRANÇAIS]

Obtenir un document d'**identité**

[ARABIC]

الحصول على وثيقة هوية

## Tarjeta 32

[ESPAÑOL]

visitar una biblioteca

[FRANÇAIS]

Visiter une bibliothèque

[ARABIC]

زيارة مكتبة

## Tarjeta 33

[ESPAÑOL]

Hacer ejercicio regularmente

[FRANÇAIS]

Faire de l'**exercice** régulièrement

[ARABIC]

ممارسة الرياضة بانتظام

## Tarjeta 34

[ESPAÑOL]

Aprender **a** cocinar nuevas comidas

[FRANÇAIS]

Apprendre à préparer de nouveaux plats

[ARABIC]

تعلم طهي أطباق جديدة

## Tarjeta 35

[ESPAÑOL]

Conectar con mi familia

[FRANÇAIS]

Me connecter avec ma famille

[ARABIC]

الاتصال بعائلتي

## Tarjeta 36

[ESPAÑOL]

Participar en un grupo de apoyo

[FRANÇAIS]

Participer à un groupe de soutien

[ARABIC]

المشاركة في مجموعة دعم

## Tarjeta 37

[ESPAÑOL]

Establecer una rutina diaria

[FRANÇAIS]

Établir une routine quotidienne

[ARABIC]

وضع روتين يومي

## Tarjeta 38

### [ESPAÑOL]

Aprender **a** navegar en la ciudad

### [FRANÇAIS]

Apprendre à naviguer dans la ville

### [ARABIC]

تعلم التنقل **في** المدينة

## Tarjeta 39

### [ESPAÑOL]

Celebrar un logro

### [FRANÇAIS]

Célébrer une réussite

### [ARABIC]

الاحتفال **بإنجاز**

## Tarjeta 40

### [ESPAÑOL]

Planificar mi futuro

### [FRANÇAIS]

Planifier mon avenir

### [ARABIC]

التحطيط **لمستقبل**

# INSTRUCCIONES DE IMPRESIÓN Y RECORTE

---

## :Para las Tarjetas de Recursos

- .Imprime en papel blanco o de color (se recomienda papel de 160-200 gsm) .1
- .Usa un color específico (ej. azul) para diferenciar los recursos .2
- .Recorta cada tarjeta siguiendo los bordes del rectángulo .3
- .Coloca las tarjetas en una bolsa o caja de color azul .4

## :Para las Tarjetas de Metas

- .Imprime en papel blanco o de color diferente (se recomienda papel de 160-200 gsm) .1
- .Usa un color específico (ej. verde) para diferenciar las metas .2
- .Recorta cada tarjeta siguiendo los bordes del rectángulo .3
- .Coloca las tarjetas en una bolsa o caja de color verde .4

## :Durante la Dinámica

- .Cada participante elige una meta de la bolsa verde .1
- .Luego elige los recursos que necesita de la bolsa azul .2
- .Crea un plan visual mostrando cómo conectar recursos con metas .3
- .Comparte su plan con el grupo .4

## :Notas Importantes

- .Las tarjetas deben tener letra legible (mínimo 12pt) •
- .Puedes laminar las tarjetas para reutilizarlas •
- Considera tener tarjetas en blanco para que los participantes añadan sus propias metas y •  
.recursos
- .Toma notas de los planes que cada participante crea para seguimiento posterior •
- .Puedes crear un “Mapa Visual” en la pared mostrando todas las conexiones recursos-metas •

### **:Variación Opcional**

Los participantes pueden crear sus propias tarjetas de metas y recursos personalizadas durante la dinámica, lo que hace la actividad más relevante y significativa