



Juventud**ES**

LIBRETA DE ACTIVIDADES



International Youth Foundation

Av. Universidad 989-Interior 303, Col del Valle Sur, Benito Juárez,
CP. 03100, Ciudad de México

Tel. 55 4140 6930

www.iyfglobal.org



Transformar vidas, juntos.

LIBRETA DE ACTIVIDADES DEL PROGRAMA JUVENTUDES



Coloca aquí una imagen o fotografía que te inspire

PRESENTACIÓN Y BIENVENIDA 6

1. MI ESTACIÓN DE INICIO ¿DÓNDE ESTOY? 9

2. LOS VAGONES 11

 2.1 MIS ACOMPAÑANTES DE VIAJE 13

3. MI MOCHILA PARA EL VIAJE ¿QUÉ LLEVO CONMIGO? 14

4. DEFINIENDO MI DESTINO DE VIAJE... MIS SUEÑOS, MI FUTURO A 6 MESES..... 17

 4.1 DEFINIENDO MI DESTINO A 1 AÑO..... 19

 4.2 DEFINIENDO MI DESTINO A 3 AÑOS..... 19

5. MI DESTINO DE VIAJE Y SUS ESCALAS 23

6. MI RUTA DE VIAJE 25

 6.1 ESTACIONES DEL METRO / ACTUALIZANDO EL ESTADO DE MI VIAJE..... 27

7. MI ITINERARIO DE VIAJE..... 29

8. MI LISTA DE INSUMOS 31


9. RUTA LABORAL..... 33

10. RUTA EDUCATIVA 35

11. MIS ACOMPAÑANTES ESPECIALES 37

12. LISTADO DE APRENDIZAJES DE LA COMUNICACIÓN CON LAS PERSONAS CONSEJERAS 39

13. CRONOGRAMA DE VIAJE..... 41



"Nada en la vida debe ser temido, solamente comprendido. Ahora es el momento de comprender más para temer menos".


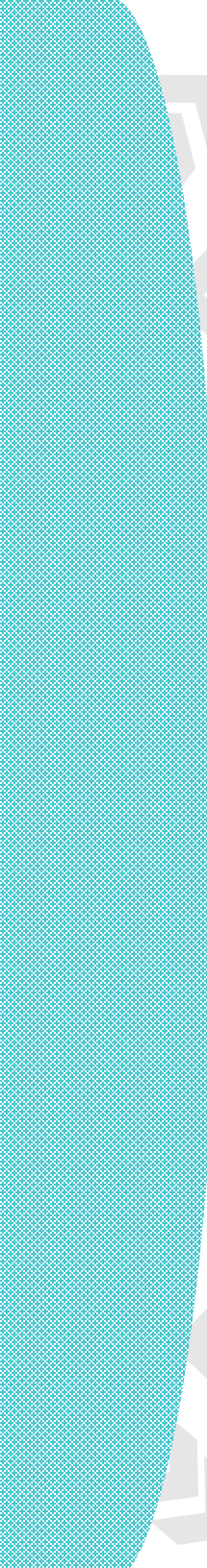
—Marie Curie

PRESENTACIÓN Y BIENVENIDA

Pensando en ti y en el recorrido necesario para cumplir el futuro que desees, la Fundación Internacional para la Juventud (International Youth Foundation) ha elaborado esta libreta de actividades donde podrás trazar, diseñar y organizar una ruta hacia ese destino que te propongas en equipo con tu consejera(o).

Te invitamos a realizar un viaje en metro hacia tu futuro, en el que irás pasando por diferentes momentos desde reconocer en dónde y con quién estás, preparar todo aquello que necesitarás para tu viaje, quiénes serán tus acompañantes y la planeación de tu ruta, hasta el avance por las diferentes estaciones que te irán acercando a tu destino de viaje, tus sueños... tu futuro.

¡Feliz y exitoso viaje!



“Vivir en el aquí y ahora no significa que nunca pienses acerca del pasado, o que no planees con responsabilidad el futuro. La idea es simplemente que no te pierdas en los lamentos acerca del pasado o en las preocupaciones sobre el futuro...”

—Thich Nhat Hanh

1. MI ESTACIÓN DE INICIO ¿DÓNDE ESTOY?

¡Estás por iniciar un viaje muy especial! Antes de saber hacia dónde vas es importante que reflexiones en dónde, cómo y con quién te encuentras en este momento.

Piensa acerca de las preguntas que rodean tu estación de inicio. Escribe sobre las líneas tus respuestas.

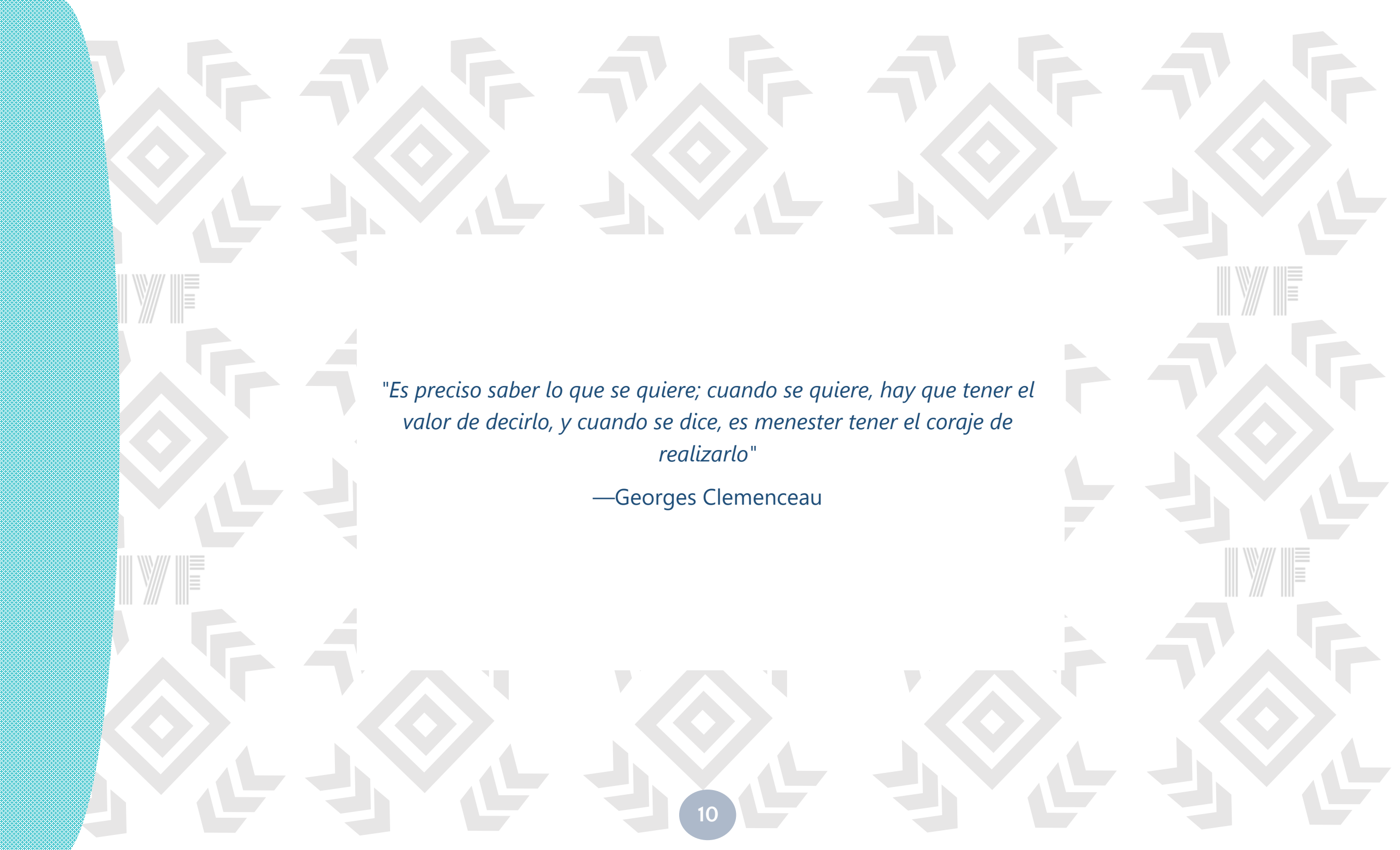
¿Dónde estoy?

¿Con quién estoy?



¿Qué estoy haciendo?

¿Cómo es mi entorno?



"Es preciso saber lo que se quiere; cuando se quiere, hay que tener el valor de decirlo, y cuando se dice, es menester tener el coraje de realizarlo"

—Georges Clemenceau

2. LOS VAGONES

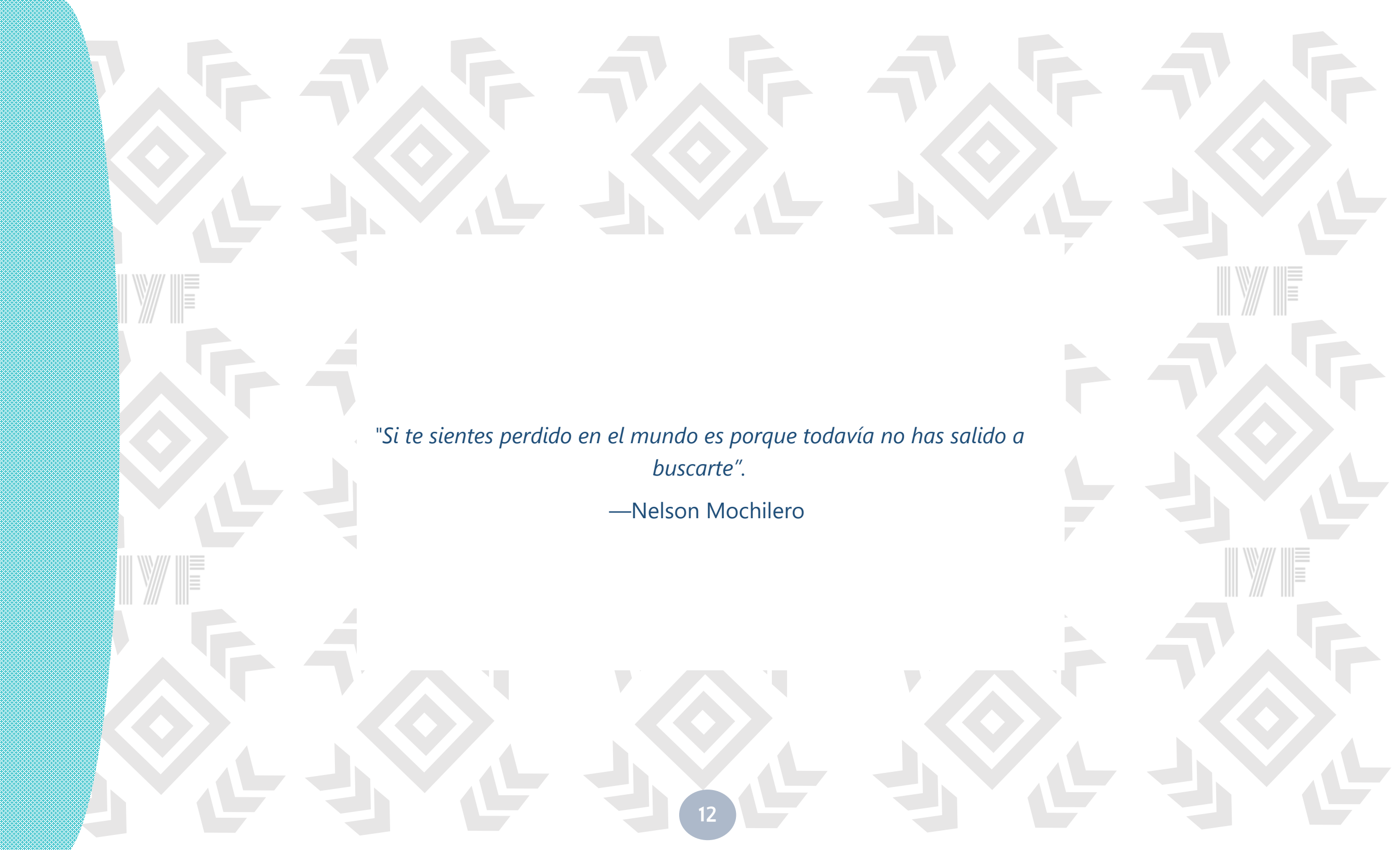
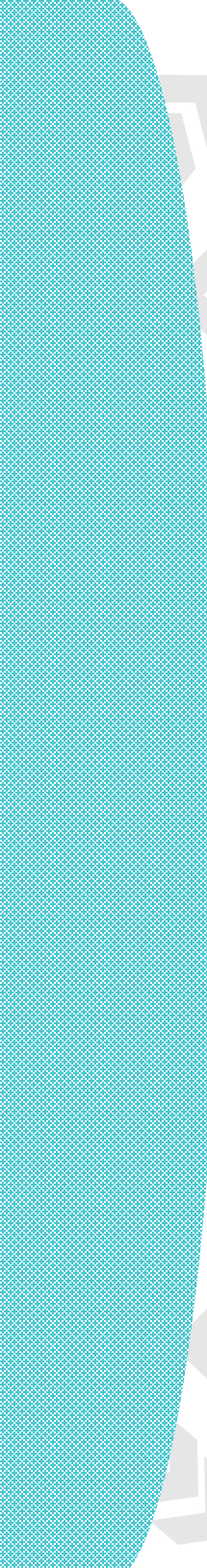
El Metro está compuesto por diferentes vagones y todos van todos en la misma dirección. Piensa cada vagón como una parte importante de tu vida.

Escribe en el espacio dentro de cada vagón las diferentes dimensiones que son importantes para ti en este viaje (familia, amigos, escuela, trabajo, etcétera), después, piensa en las siguientes preguntas para cada vagón: ¿cómo está el vagón?, ¿quién está ahí?, ¿qué tan lleno o tan vacío está?, ¿qué hay?

En las líneas sobre cada vagón dibuja, enlista, haz un cuento o la técnica con la que te sientas más cómoda/o para describir cómo se encuentra actualmente cada vagón.

*Nota: si necesitas más hojas, para añadir vagones adicionales, solicítalas a la persona consejera que te acompaña.





*"Si te sientes perdido en el mundo es porque todavía no has salido a
buscarte".*

—Nelson Mochilero

2.1 MIS ACOMPAÑANTES DE VIAJE

Dentro de cada vagón, identifica máximo tres personas que sean importantes para ti, y que consideras que son acompañantes en tu viaje. Enlista sus nombres en los renglones ubicados en la parte inferior de los vagones. No es necesario que en todos los vagones identifiques acompañantes de viaje, algunos vagones pueden no tenerlos si así lo decides.

Cuando hayas terminado de identificar tus acompañantes de viaje, reflexiona sobre ¿cuál o cuáles de los siguientes apoyos representan para ti cada compañero de viaje?: 1) **Apoyo económico (Ec)**: Te apoyaría si le solicitaras algún apoyo para alguna necesidad o emergencia económica; b) **Apoyo práctico (P)**: Sabes que te acompañará para realizar alguna tarea o acompañarte a donde necesites; 3) **Apoyo emocional (Em)**: Cuentas con esta persona para platicar sobre tus emociones, preocupaciones, miedos, alegrías, sueños, logros, te escucha y te hace sentir mejor.

Escribe a un costado de cada nombre las iniciales (con sus respectivos colores) del apoyo que recibes de cada persona. Algunos pueden tener más de un



Acompañantes de viaje



Acompañantes de viaje




Acompañantes de viaje



Acompañantes de viaje



Acompañantes de viaje



"Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo".

—Albert Einstein

3. MI MOCHILA PARA EL VIAJE ¿QUÉ LLEVO CONMIGO?

En todo viaje, por corto o largo que sea, debemos decidir qué llevar con nosotros en una mochila, bolsa, bolso o maleta. Imagina para este viaje lo qué crees que necesitarías para alcanzar tus metas y cumplir tus anhelos y sueños.


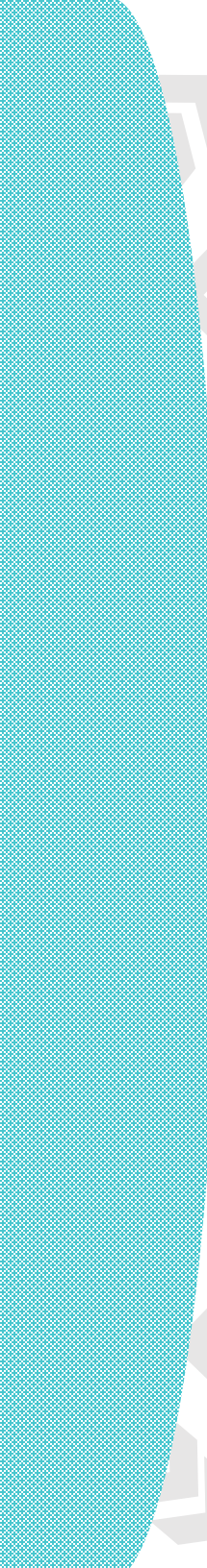
Lo que está en la mochila representa lo que ya llevas contigo y que quieres conservar. Lo que está fuera de la mochila representa aquello que aún no llevabas pero crees que te va a ayudar en tu viaje. Lo que está sobre la mesa o buró representa lo que quieres sacar de la mochila y dejarlo para que tu viaje se haga más ligero.

Reflexiona y escribe sobre las diferentes líneas lo que has decidido que te acompañará y lo que no necesitarás para tu viaje.

¿Qué llevo conmigo que quiero conservar?

¿Qué necesito agregar?

¿Qué quiero dejar para que mi viaje sea más ligero?



*“No hay momento de mayor dicha en cualquier peregrinaje que el
comienzo del mismo”.*

—Charles Dudley Warner


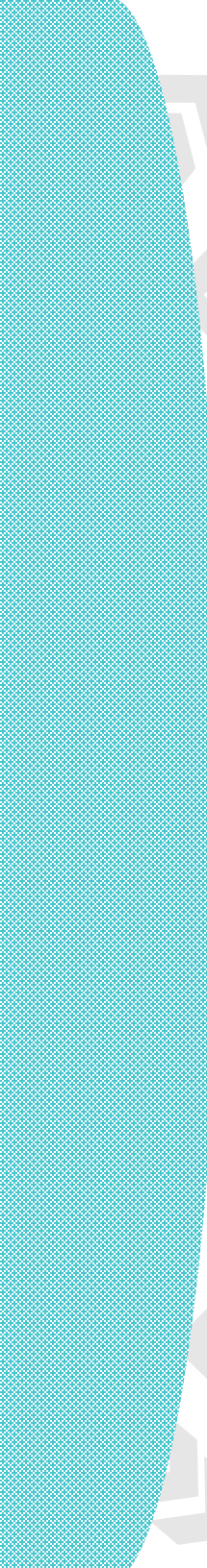
4. DEFINIENDO MI DESTINO DE VIAJE... MIS SUEÑOS, MI FUTURO A 6 MESES

¿Recuerdas los vagones que elegiste sobre las dimensiones importantes de tu vida en la actividad 2?

En esta actividad los utilizarás para iniciar con el descubrimiento de cuáles son tus anhelos más profundos, tus sueños, a dónde quieres llegar, cómo te quisieras ver en un futuro. Realizarás una actividad de reflexión e imaginación sobre lo que más te gustaría hacer y lograr en diferentes momentos del tiempo futuro.

Imagina cómo se verán en **6 meses** todos los vagones, qué cambios han tenido a partir de lo que inicias a trabajar en el presente. Después, en las líneas de cada vagón, haz una lista de deseos para los próximos 6 meses. ¡Se vale soñar! para cumplir tus sueños primero se inicia por descubrir cuáles son.

[illegible]



“Me di cuenta rápidamente de que no hay viajes que nos lleven lejos a menos que recorran la misma distancia en nuestro mundo interno que en el exterior”.


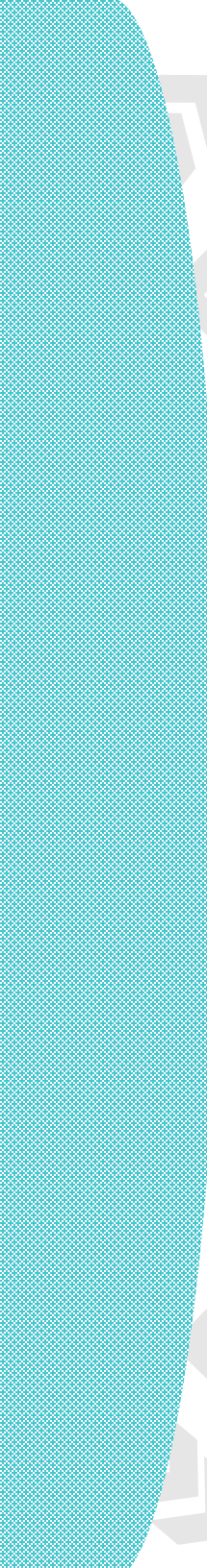
—Lillian Smith

4.1 DEFINIENDO MI DESTINO A 1 AÑO

Realiza la misma actividad anterior, pero imaginando cómo se verán los vagones en **1 año** a partir de hoy, qué cambios han tenido como consecuencia de lo que inicias a trabajar en el presente y lo que alcanzarás en 6 meses.

Después, escribe en las líneas de cada vagón, una lista de deseos para cumplir en **1 año** a partir de hoy. ¡Se vale soñar!

[illegible]




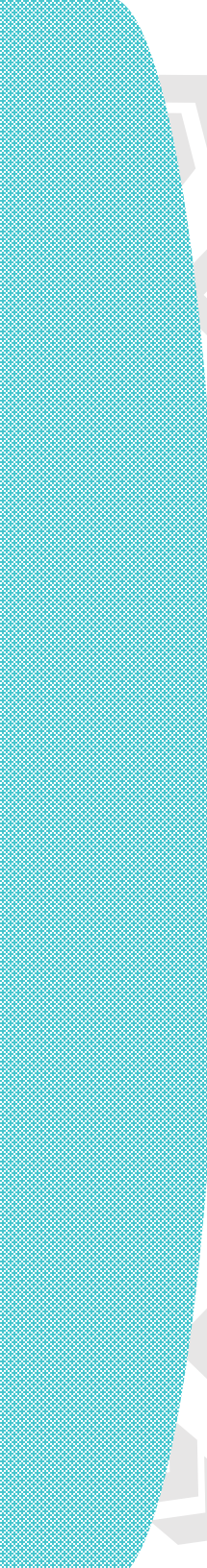
“La motivación nos impulsa a comenzar y el hábito nos permite continuar”.
—Jim Ryun

4.2 DEFINIENDO MI DESTINO A 3 AÑOS

Realiza la misma actividad anterior, pero imaginando cómo se verán los vagones en **3 años** a partir de hoy y qué cambios han tenido como consecuencia de lo que inicias a trabajar en el presente y lo que alcanzarás en 6 meses y en 1 año.

Después, escribe en las líneas de cada vagón, una lista de deseos para **3 años** a partir de hoy. ¡Se vale soñar!

[illegible]



“Mucha gente tiene ideas, pero solo unos pocos deciden llevarlas a cabo hoy y no mañana”.

—Nolan Brsuchell

5. MI DESTINO DE VIAJE Y SUS ESCALAS

¿Recuerdas la última actividad que realizaste donde generaste una lista de deseos para cada vagón? ¡Hoy, con el acompañamiento de tu consejera/o retomarás estas ideas para transformarlas en metas claras que te permitirán plasmar un plan de vida que te llevará a alcanzar tus deseos!

Con ayuda de tu lista de deseos trabajada en las actividades anteriores, define algunas metas SMART a 6 meses, 1 año y 3 años, que serán la base para trazar tu destino de viaje.

S
Específico

Los objetivos deben ser específicos, concretos y directos.

M
Medible

Para saber si lo estamos alcanzando debe ser medible.

A
Alcanzable

Fija metas que estén dentro de la probabilidad de cumplirlas.


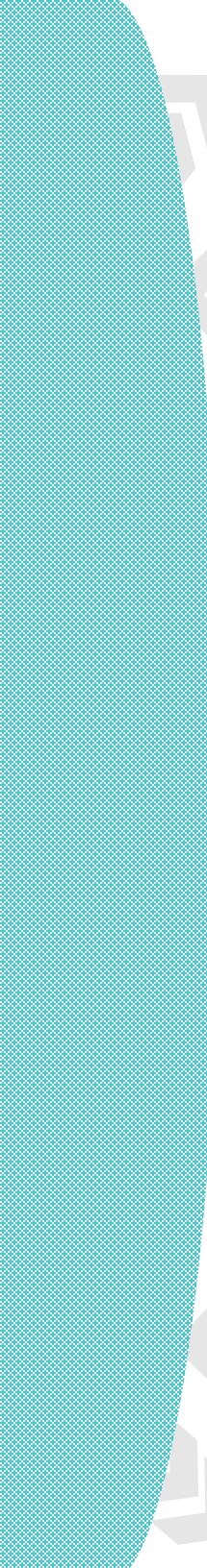
R
Realista

Sé realista en relación con recursos y medios disponibles.

T
Tiempo

Establece un periodo de tiempo suficiente y delimitado.

	6 MESES	1 AÑO	3 AÑOS
METAS SMART			








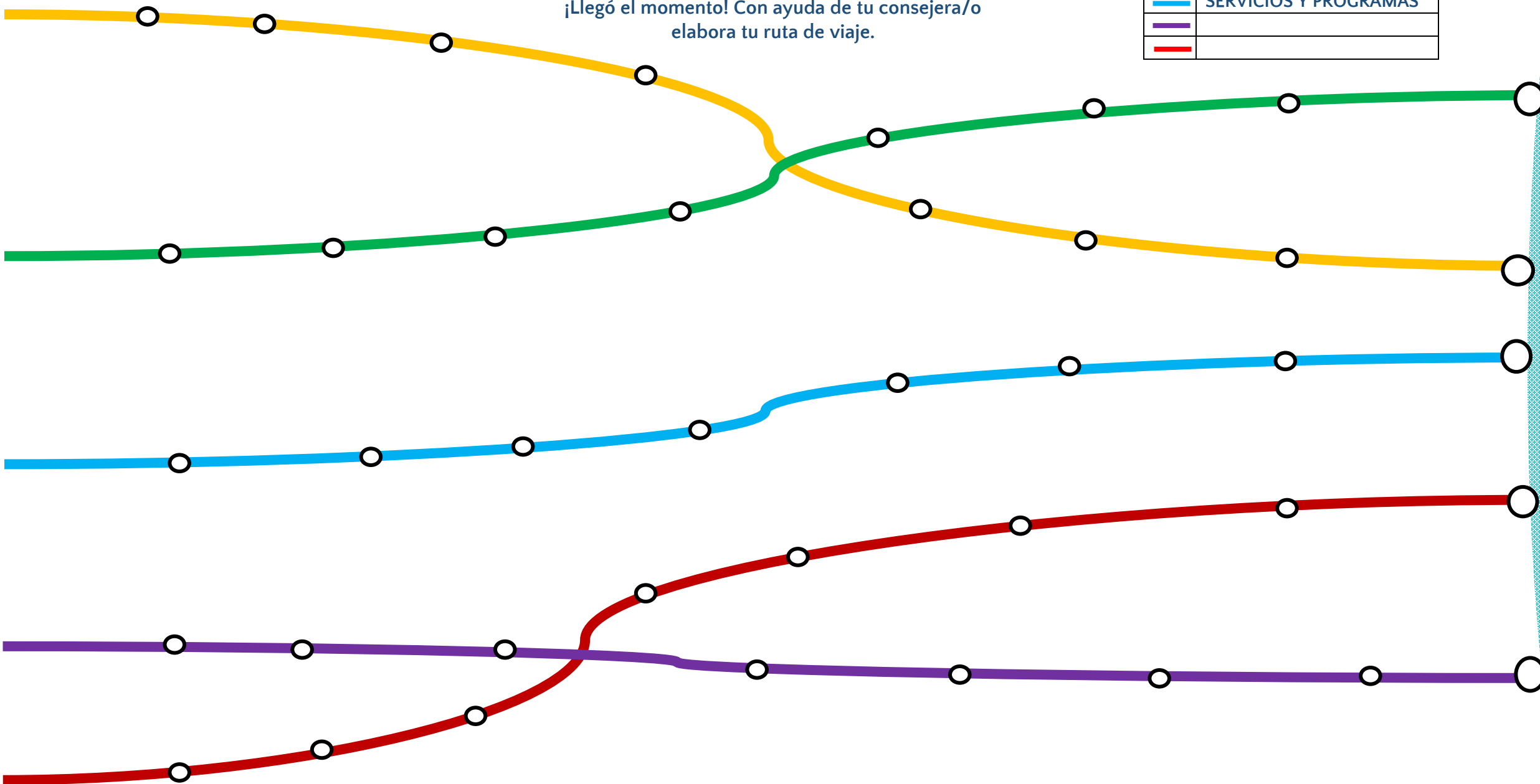
“Vaya con confianza en la dirección de sus sueños. Vive la vida que has imaginado.”

—Henry David Thoreau

6. MI RUTA DE VIAJE

¡Llegó el momento! Con ayuda de tu consejera/o elabora tu ruta de viaje.

LÍNEA DEL METRO	
	EDUCACIÓN
	EMPLEO
	SERVICIOS Y PROGRAMAS
	
	





















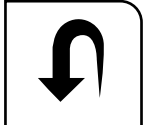
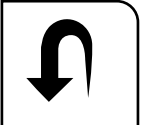
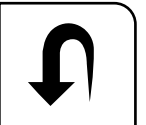
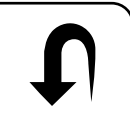



















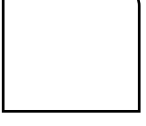

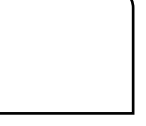









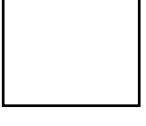

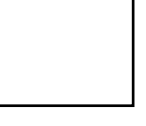


“Si piensas que la aventura es peligrosa, prueba la rutina. Es mortal”.

—Paulo Coelho

6.1 ESTACIONES DEL METRO / ACTUALIZANDO EL ESTADO DE MI VIAJE

Adhesivos

											
Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	¡Llegaste a tu destino!	En construcción	En construcción	En construcción	En construcción
											
Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	¡Llegaste a tu destino!	Cambio de ruta	Cambio de ruta	Cambio de ruta	Cambio de ruta
											
Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	¡Llegaste a tu destino!	En construcción	En construcción	En construcción	En construcción
											
Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	¡Llegaste a tu destino!				
											
Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	Estación alcanzada	¡Llegaste a tu destino!				




“Un viaje de mil millas ha de comenzar con un simple paso”.

— Lao Tzu

7. MI ITINERARIO DE VIAJE

Nombre de Estación de Metro	Meta / Paso(Acción)	Fecha de inicio	Fecha de término	Estatus de meta (Finalizada, reajuste, en proceso)	Fecha de revisión	¿Qué necesito para alcanzarla?	Fecha de término (Ajustada)	Estatus de Meta (Finalizada, reajuste, en proceso)	Fecha de revisión


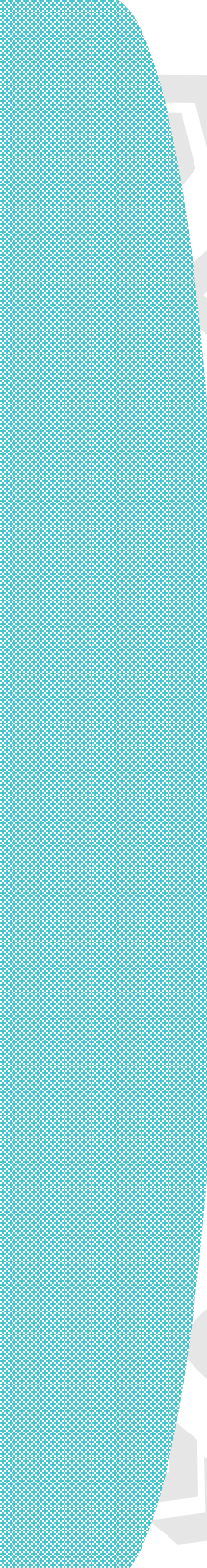


“Lo importante en la vida es que sepas dónde estás y a dónde quieres llegar. Todo lo demás es seguir el camino entre ambos puntos”.

—Nelson Mochilero

8. MI LISTA DE INSUMOS

Necesidad o solicitud	Dimensión (escolar, laboral, salud, psicología, documentos oficiales)	Nombre del servicio identificado	Institución/Per sona que brinda el servicio	Fecha de inicio	Fecha de término	¿Qué tipo de apoyo se brindará?	¿Quién brindará el apoyo?

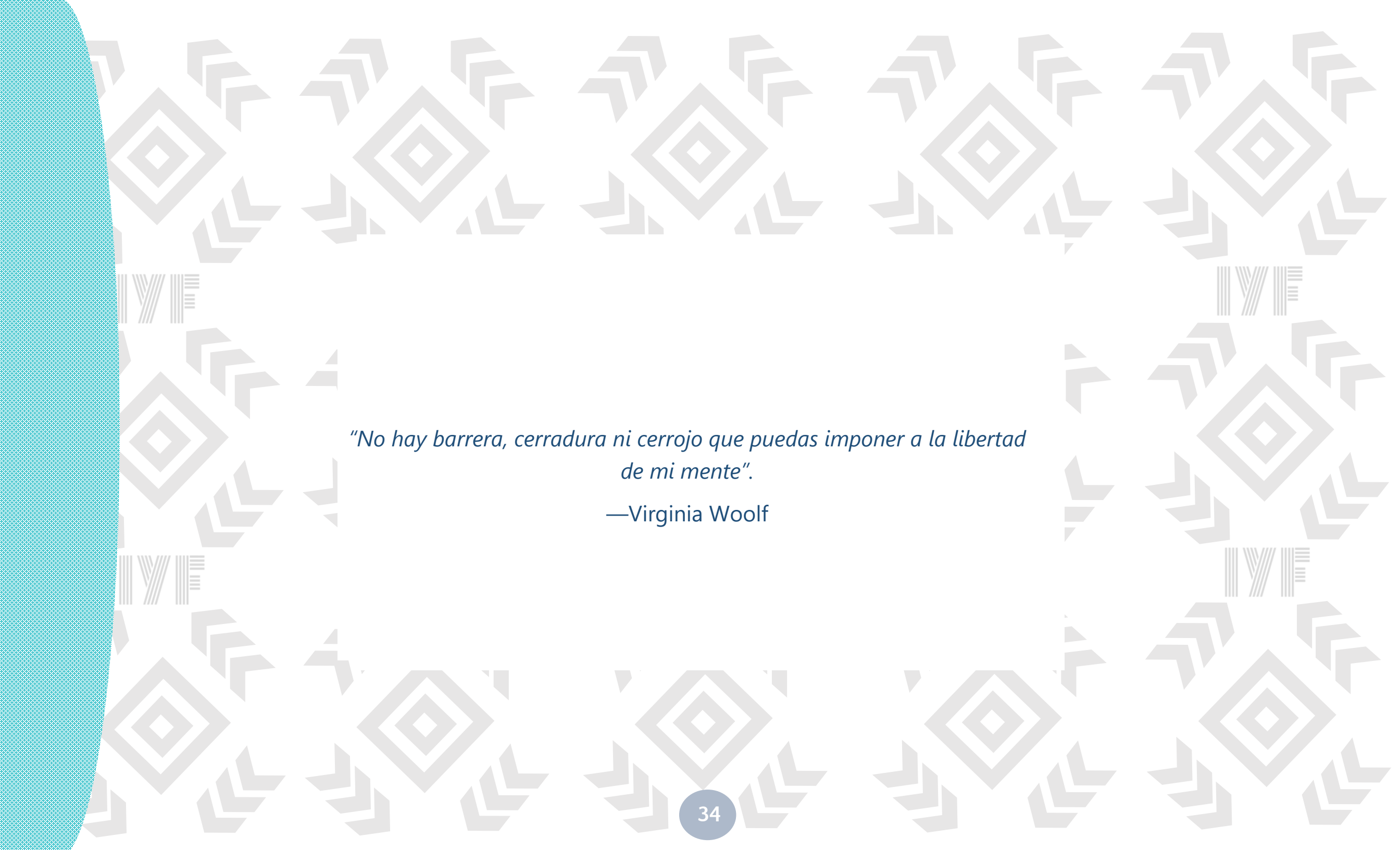


“Viajar sirve para ajustar la imaginación a la realidad, y para ver las cosas como son en vez de pensar cómo serán”.

—Samuel Johnson

9. RUTA LABORAL

Actividades	Apoyo específico brindado	Persona que brindó el apoyo	Fecha del apoyo	Resultados
Elaboración de CV				
Ensayo de entrevista de trabajo				
Subir CV a plataforma en línea de búsqueda laboral				
Entrevista de trabajo				
Asistencia a ferias de empleo				
....				


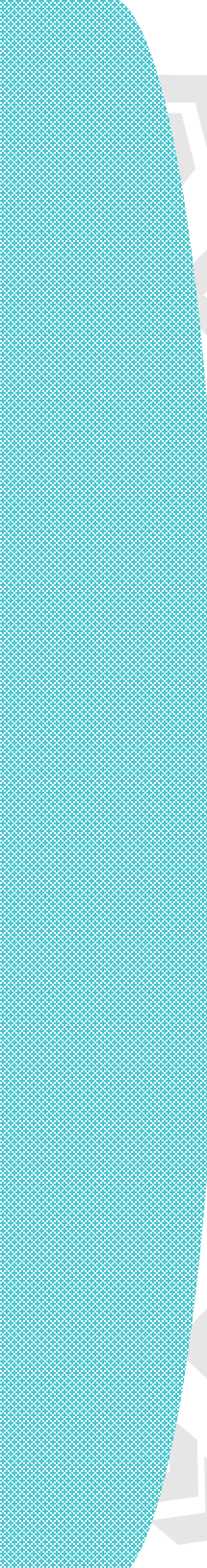


*"No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad
de mi mente".*

—Virginia Woolf

10. RUTA EDUCATIVA

Actividades	Apoyo específico brindado	Persona que brindó el apoyo	Fecha del apoyo	Resultados
Acompañar a pedir informes a alguna institución educativa				
Apoyar y/o acompañar en el cumplimiento de requisitos para su inscripción en alguna actividad educativa o de formación				
Apoyar a investigar las opciones de formación disponibles que coincidan con sus intereses y restricciones temporales				



“Nuestro destino de viaje nunca es un lugar, sino una nueva forma de ver las cosas”.

— Henry Miller

11. MIS ACOMPAÑANTES ESPECIALES

¡Vamos a seguir pensando en tu viaje!

Selecciona a una persona en cada uno de los vagones. Aquella persona que no podría faltar para que tu viaje sea más feliz y te ayude a cumplir tus metas.

FAMILIA



Acompañante especial

AMIGOS



Acompañante especial

COMPAÑEROS/ PROFESORES/
JEFES DE TRABAJO O ESCUELA

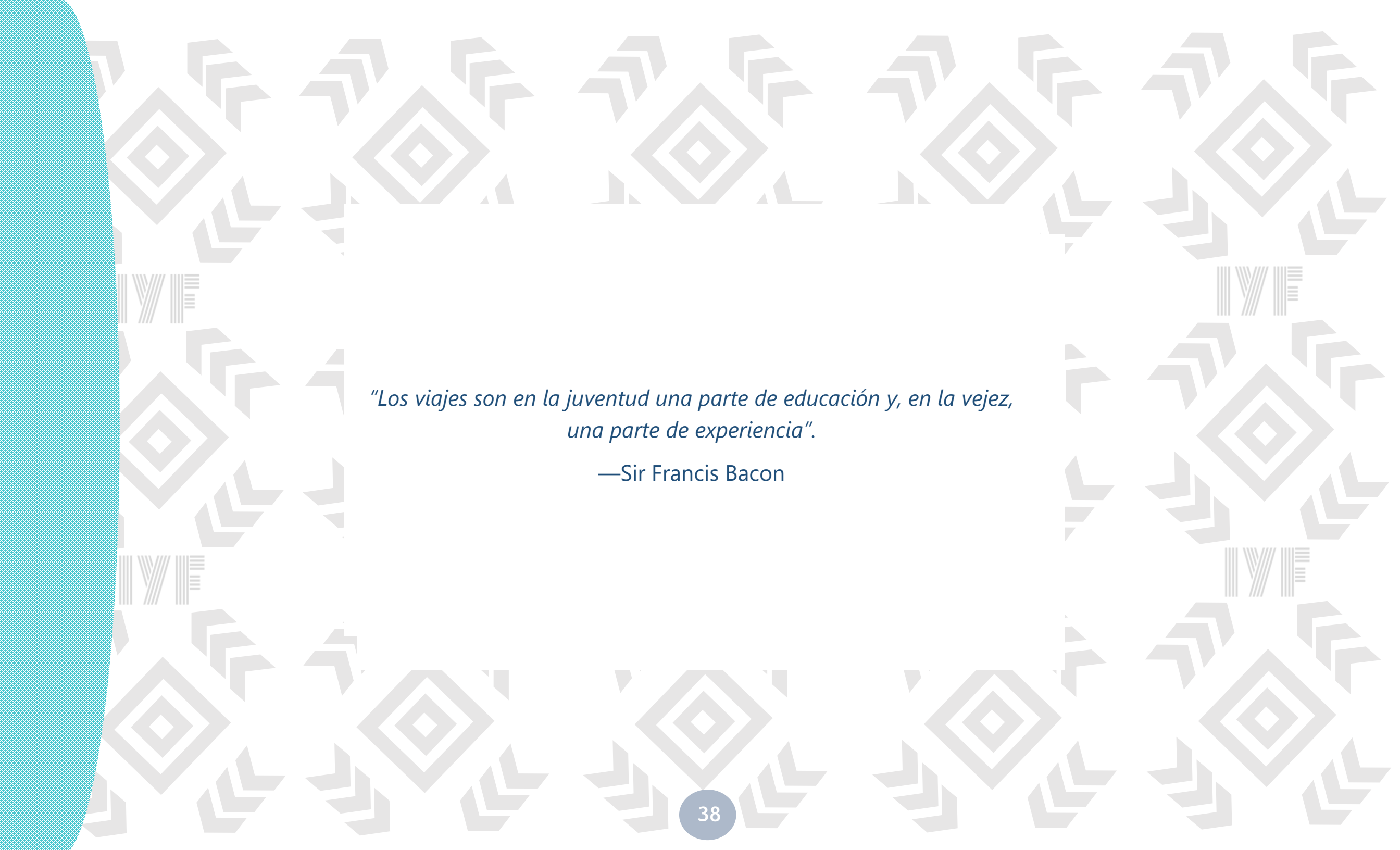


Acompañante especial

VECINOS U OTRAS PERSONAS
CONOCIDAS A QUIENES ADMIRO



Acompañante especial



*“Los viajes son en la juventud una parte de educación y, en la vejez,
una parte de experiencia”.*

—Sir Francis Bacon

12. LISTADO DE APRENDIZAJES DE LA COMUNICACIÓN CON LAS PERSONAS CONSEJERAS

ASPECTOS QUE MÁS ME HAN GUSTADO DE LA COMUNICACIÓN	ASPECTOS QUE HEMOS APRENDIDO A MEJORAR
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓



“Cuanto más lejos voy, más me acerco a mí mismo”.

—Andrew McCarthy

13. CRONOGRAMA DE VIAJE

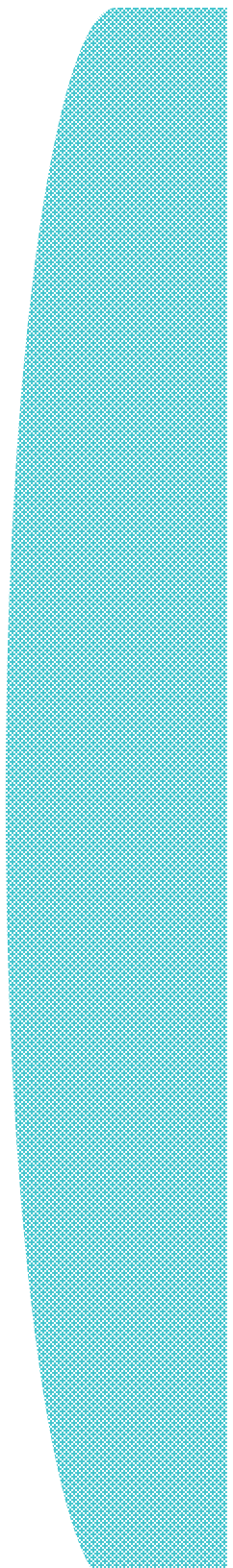
CRONOGRAMA DE VIAJE			
MES	MES	MES	MES
Meta:	Meta:	Meta:	Meta:
Estatus: <i>(cumplida, en proceso, ajuste)</i>	Estatus: <i>(cumplida, en proceso, ajuste)</i>	Estatus: <i>(cumplida, en proceso, ajuste)</i>	Estatus: <i>(cumplida, en proceso, ajuste)</i>



“Deséalo tanto, tanto, pero tanto, que lo vuelvas realidad”.

—Mayte Romero

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal grey lines.







JuventudES