LOVE LA VIDA FOUNDATION

Mi camino, *mi futuro*

Un tablero de vida. Tres partes: lo que me sostiene, lo que hago cada semana, y hacia dónde voy. No es tarea y nadie lo califica. Es tuyo.

UNO	DOS	TRES
Estabilidad	Estructura	Dirección

ESTE TABLERO ES DE

ANTES DE EMPEZAR

Tres cosas, en este orden

Una persona se vuelve capaz cuando tiene tres cosas al mismo tiempo: estabilidad, estructura y dirección. El orden importa.

Estabilidad es sentirte seguro, querido, y sentir que estás logrando algo. Es lo primero porque todo lo demás se para encima. Nadie planea a cinco años si no sabe quién va a estar ahí el año que viene.

Estructura es la forma de tus días. Aquí ya tienes mucha: horarios, tareas, reglas. Esta parte no es sobre esa. Es sobre *la tuya* — lo que tú decides hacer con las horas que son tuyas.

Dirección no es qué trabajo vas a tener. Es qué quieres aportarle al mundo. Esa pregunta la puedes empezar a contestar hoy; la del trabajo tiene que esperar.

CÓMO SE USA

- [ ] **Se llena tres veces.** Hoy, en seis meses y en un año. Usa otro color cada vez. La gracia está en ver la diferencia entre las tres.
- [ ] **Es tuyo.** Nadie tiene derecho a leerlo. Si quieres enseñar una página, lo decides tú.
- [ ] **La sección 10 es para dibujar y pegar.** Recortes, fotos, palabras. No tiene que quedar bonito.
- [ ] **Puedes saltarte páginas.** Déjalas en blanco y vuelve cuando quieras.

> **SI TIENES 16 AÑOS O MÁS**
>
> Empieza ya la sección 12, la de los papeles. Reponer un documento tarda meses y no se puede hacer a última hora.

CONTENIDO

Lo que hay adentro

UNO · ESTABILIDAD — LO QUE ME SOSTIENE

1 Cómo estoy hoy

2 Mi gente

3 Mi cuerpo y mi ánimo

DOS · ESTRUCTURA — LO QUE HAGO CADA SEMANA

4 Mi semana

5 Lo que ya sé hacer

6 Lo que estoy practicando

7 Estudiar y aprender

8 Inglés

TRES · DIRECCIÓN — HACIA DÓNDE VOY

9 Qué quiero aportarle al mundo

10 Mi tablero

11 Las ocho preguntas

12 Antes de los dieciocho

13 Mi primer paso

PRIMERA PARTE

Lo que me sostiene

Sentirte seguro, sentirte querido, sentir que tienes potencial y que estás logrando algo. Es lo primero porque es lo que carga el peso de todo lo demás.

ESTABILIDAD

ESTABILIDAD

1 Cómo estoy hoy

Cuatro preguntas que uno se hace todo el tiempo y casi nunca dice en voz alta. Contesta con honestidad: esto no lo ve nadie y no hay respuesta correcta.

	NADA → MUCHO
¿Me siento seguro?	○ ○ ○ ○ ○
¿Me siento querido?	○ ○ ○ ○ ○
¿Siento que tengo potencial?	○ ○ ○ ○ ○
¿Siento que estoy logrando algo?	○ ○ ○ ○ ○

SI ALGUNA SALIÓ BAJA, ¿QUÉ LA HARÍA SUBIR UN PUNTO?

No la respuesta grande. Una cosa chica y concreta.

ALGO QUE HOY ME ESTÁ PESANDO

PRIMERA VEZ	SEIS MESES DESPUÉS	UN AÑO DESPUÉS

ESTABILIDAD

2 Mi gente

Las personas que responden cuando les escribes. No las que conoces — las que responden.

TRES PERSONAS ADULTAS A LAS QUE PUEDO LLAMAR

Nombre, qué son tuyos, y cómo los contactas. Tres, no dos: el tercero es el que sostiene cuando los otros dos no contestan.

AMIGOS CON LOS QUE CUENTO

ALGUIEN A QUIEN YO SOSTENGO

ALGO QUE QUIERO AGRADECERLE A ALGUIEN Y TODAVÍA NO LE DIGO

PRIMERA VEZ	SEIS MESES DESPUÉS	UN AÑO DESPUÉS

ESTABILIDAD

3 Mi cuerpo y mi ánimo

Comer, dormir, moverse. No para verte de alguna manera — para tener energía para lo que quieres hacer.

LO QUE YA HAGO BIEN

- [ ] Duermo lo suficiente casi siempre
- [ ] Tomo agua durante el día
- [ ] Me muevo o hago deporte
- [ ] Como algo en la mañana
- [ ] Como fruta y verdura casi todos los días
- [ ] Sé pedir ayuda cuando no estoy bien

UN CAMBIO CHICO QUE QUIERO HACER

CÓMO SABRÉ QUE LO LOGRÉ

CUANDO NO ESTÁS BIEN

Estar triste, enojado o sin ganas mucho tiempo no es debilidad y no se arregla solo. Escribe aquí a quién se lo vas a decir, y díselo.

PRIMERA VEZ	SEIS MESES DESPUÉS	UN AÑO DESPUÉS

SEGUNDA PARTE

Lo que hago cada semana

Aquí ya hay mucha estructura: el horario, las tareas, las reglas. Esta parte no es sobre esa. Es sobre la tuya — lo que tú eliges hacer, y lo que se vuelve capacidad porque lo repites.

ESTRUCTURA

ESTRUCTURA

4 Mi semana

Primero la semana que ya está puesta. Después, lo importante: las horas que son tuyas.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Mañana							
Escuela							
Tarde							
Noche							

LAS HORAS DE LA SEMANA QUE SON MÍAS

¿Cuántas hay de verdad, y cuándo caen?

LO QUE QUIERO HACER CON ELLAS

Esto es tu estructura. La otra te la pusieron; ésta la pones tú, y por eso cuenta distinto.

PRIMERA VEZ	SEIS MESES DESPUÉS	UN AÑO DESPUÉS

ESTRUCTURA

5 Lo que ya sé hacer

La página más importante del tablero. Todo lo que sabes hacer hoy, alguna vez no lo sabías.

COSAS QUE SÉ HACER

Cuenta todo: cocinar algo, arreglar algo, cuidar a alguien más chico, un deporte, un instrumento, hacerte entender, calmar a alguien que está mal.

LA QUE MÁS TRABAJO ME COSTÓ APRENDER

PARA QUÉ SIRVE ESTA LISTA

Cuando alguien te pregunte qué sabes hacer — en una entrevista, en una escuela — vas a tener la respuesta escrita. Casi nadie la tiene.

PRIMERA VEZ	SEIS MESES DESPUÉS	UN AÑO DESPUÉS

ESTRUCTURA

6 Lo que estoy practicando

Una cosa a la vez, con fecha. Así se nota el avance y así se vuelve capacidad.

LO QUE ESTOY PRACTICANDO AHORA

CUÁNTAS VECES POR SEMANA

QUIÉN ME ENSEÑA O DÓNDE APRENDO

LO QUE VOY A PODER HACER CUANDO LO LOGRE

LO SIGUIENTE QUE QUIERO APRENDER

PRIMERA VEZ	SEIS MESES DESPUÉS	UN AÑO DESPUÉS

ESTRUCTURA

7 Estudiar y aprender

No se trata de sacar buenas calificaciones. Se trata de saber cómo aprendes tú.

LO QUE SE ME DA MEJOR

LO QUE QUIERO MEJORAR

CÓMO APRENDO MEJOR

- [ ] Leyendo y subrayando
- [ ] Escuchando a alguien explicar
- [ ] Haciendo las cosas con las manos
- [ ] Explicándoselo a otra persona
- [ ] Solo y en silencio
- [ ] Con alguien al lado

CUANDO NO ENTIENDO ALGO, LO QUE HAGO ES

PRIMERA VEZ	SEIS MESES DESPUÉS	UN AÑO DESPUÉS

ESTRUCTURA

8 Inglés

Cada palabra es una puerta más. No hace falta hablarlo perfecto para que sirva.

LO QUE YA PUEDO HACER EN INGLÉS

- [ ] Entiendo palabras sueltas
- [ ] Entiendo a medias una canción o una película
- [ ] Puedo saludar y presentarme
- [ ] Puedo pedir algo
- [ ] Puedo tener una conversación corta
- [ ] Puedo explicar algo que me importa

LO QUE PRACTICO ESTA SEMANA

DÓNDE LO PRACTICO

PALABRAS NUEVAS QUE QUIERO ACORDARME

PRIMERA VEZ	SEIS MESES DESPUÉS	UN AÑO DESPUÉS

TERCERA PARTE

Hacia dónde voy

Casi siempre te preguntan qué quieres *ser*. Esa pregunta pide un puesto de trabajo, y un puesto es un recipiente muy chico para una vida. Aquí la pregunta es otra.

DIRECCIÓN

DIRECCIÓN

9 Qué quiero aportarle al mundo

El fotógrafo DeWitt Jones dice que la pregunta no es qué quieres ser, sino qué quieres aportar. Un puesto hay que esperarlo. Un aporte se puede empezar hoy.

LO QUE QUIERO APORTAR

Puede ser algo que haces o algo que eres: paciencia, saber arreglar cosas, hacer reír a la gente, darte cuenta cuando alguien está mal, no rendirte.

DÓNDE YA LO ESTOY APORTANDO

DÓNDE MÁS PODRÍA

ESTA SEMANA

Una cosa concreta que puedes aportar antes del domingo. Escríbela y hazla.

PRIMERA VEZ	SEIS MESES DESPUÉS	UN AÑO DESPUÉS

DIRECCIÓN

10 Mi tablero

Dibuja, escribe, pega. Lo que quieras que sea tu vida: lugares, personas, trabajos, cosas que quieres aprender, palabras que te importan. No tiene que quedar bonito y no se lo tienes que explicar a nadie.

MI TABLERO

FECHA

DIRECCIÓN

11 Las ocho preguntas

Una vez contestada la grande, estas se vuelven fáciles. Contesta las que quieras.

QUÉ CLASE DE TRABAJO

No un puesto: una clase de día.

QUÉ CLASE DE FAMILIA

DÓNDE QUIERO VIVIR

QUÉ QUIERO LOGRAR

A DÓNDE QUIERO IR

QUÉ QUIERO APRENDER

CÓMO QUIERO CRECER

QUÉ ES TENER ÉXITO, PARA MÍ

PRIMERA VEZ	SEIS MESES DESPUÉS	UN AÑO DESPUÉS

DIRECCIÓN

12 Antes de los dieciocho

Los papeles no son trámite. Sin ellos no se puede abrir una cuenta, firmar un contrato, inscribirse a estudiar ni ser contratado. Se empieza a los dieciséis, no a los diecisiete y medio.

LO QUE NECESITO TENER EN LA MANO

- [ ] Acta o registro civil de nacimiento
- [ ] Documento de identidad vigente
- [ ] Número de identificación personal (CURP, cédula o equivalente)
- [ ] Copias digitales guardadas fuera de la casa hogar
- [ ] Afiliación vigente al sistema de salud
- [ ] Certificados de todos los años que estudié
- [ ] Cuenta bancaria a mi nombre
- [ ] Un lugar donde vivir, confirmado y por escrito
- [ ] Tres personas adultas a las que puedo llamar

LO QUE YA TENGO

LO QUE FALTA, Y QUIÉN ME AYUDA

PRIMERA VEZ	SEIS MESES DESPUÉS	UN AÑO DESPUÉS

DIRECCIÓN

13 Mi primer paso

Los planes grandes se sostienen en pasos chicos con fecha. Uno solo, para empezar.

LO QUE QUIERO, DICHO EN UNA FRASE

MI PRIMER PASO, Y CUÁNDO LO DOY

Que sea tan chico que no tengas excusa.

QUIÉN VA A SABER QUE LO ESTOY HACIENDO

Una persona. Decirle en voz alta cambia las probabilidades.

LOS DOS PASOS QUE SIGUEN

PRIMERA VEZ	SEIS MESES DESPUÉS	UN AÑO DESPUÉS

AL TERMINAR

Vuelve a leerlo en seis meses.

Hoy esto es una foto. Cuando lo llenes otra vez, con otra tinta, se vuelve una prueba: de que la lista de lo que sabes hacer se hizo más larga, de que las cuatro preguntas del principio se contestan distinto, de que algo de lo que escribiste ya pasó.

Nadie te lo puede contar. Solo lo puedes comprobar.

Love La Vida Foundation · lovelavida.org
Libre de copiar, imprimir y compartir.