

INTRODUCCIÓN GENERAL:

Imagina que tienes un mapa del tesoro, pero en lugar de buscar oro, este mapa te guía hacia tus sueños y metas. **El Mapa de los Sueños** es una herramienta poderosa que te ayudará a visualizar lo que deseas lograr, reflexionar sobre tus logros y comprometerte con acciones que te acerquen a un futuro brillante.

Este documento te acompañará en un viaje de autoconocimiento y crecimiento, donde plasmarás tus aspiraciones personales, tus compromisos con la salud y el medioambiente, y mensajes para recordarte lo valioso/a que eres. Cada paso que completes será una semilla que germinará con el tiempo.

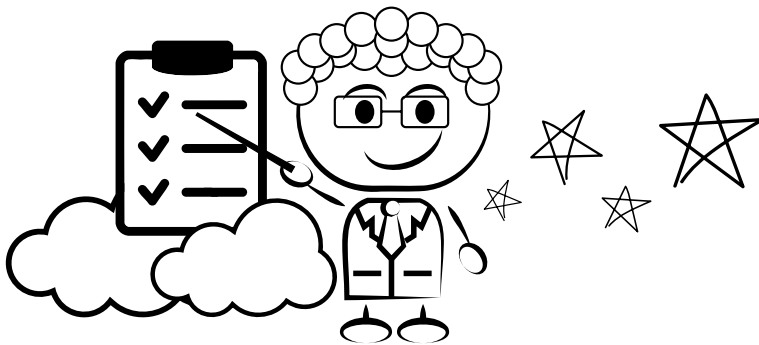
Esta guía está dividida en pasos, y en la sección de los logros incluyen no solo lo tangible (como tareas completadas o metas alcanzadas), sino también la satisfacción personal y el bienestar que proviene de ayudar a los demás, aprender y sentirse útil. Esto ayudará a los niños a conectar sus esfuerzos con un sentido más profundo de propósito y felicidad.

Cuando abras la **Cápsula del Tiempo de los Sueños** en el futuro, podrás ver cuánto has avanzado, qué metas has alcanzado y cómo has transformado tu vida y tu comunidad.

Esperamos que esta cartilla les ayude a guiar a los niños en la creación de sus propios mapas de sueños.

¡Estamos seguros de que será una herramienta muy motivadora y efectiva!





1. PREPARACIÓN DEL DIAGNÓSTICO:

Bienvenidos al Mapa de los Sueños

Esta cartilla es una herramienta para que puedas visualizar todo lo que sueñas, lo que deseas lograr y lo que ya has conseguido. Como futuro promotor de salud, es importante que tengas metas claras y sepas cómo alcanzarlas.

¡Tus sueños pueden convertirse en realidad!

¿Qué es un Mapa de los Sueños?

Un Mapa de los Sueños es un espacio donde colocarás imágenes, fotos, frases, deseos y logros, que te ayuden a visualizar tus metas.

Este mapa es como un “mapa del tesoro” que te guiará hacia todo lo que quieres lograr en tu vida, tanto en la salud como en otros aspectos importantes.

Objetivos del Mapa de los Sueños

- Ayudarte a visualizar tus metas y sueños.
- Recordarte los logros que ya has alcanzado y lo que aún falta por cumplir.
- Motivar tu participación activa en la promoción de la salud.
- Fomentar la autoconfianza y el trabajo en equipo.



*Lo que sueñas es tan grande
como el cielo.*

Paso 1: Reflexiona sobre tus Sueños

Piensa en lo que realmente quieres lograr en tu vida y en el futuro. ¿Qué deseas para ti? ¿Qué es lo que más te apasiona? Piensa en cosas relacionadas con la salud, tus estudios, tus amigos, tu familia, tu barrio o comunidad y tus sueños personales. Por ejemplo:

- **En la salud:** Ser un líder en salud en tu comunidad.
- **En tu vida personal:** Mejorar tu alimentación, ser más activo, aprender a cuidar a los demás.
- **En tus sueños:** Viajar a un lugar especial, aprender algo nuevo, ayudar a tu familia o amigos, ser un guardián del agua, o un guardián del planeta

Escribe aquí algunos de tus sueños más importantes:

1.

2.

3.

Tu mapa es único,
como tú.



Paso 2: Crea tu Mapa de los Sueños

Usando fotos, imágenes, dibujos, o incluso palabras, crea tu mapa. Recuerda que lo que pongas en él debe representar lo que quieres alcanzar. Usa colores, recortes de revistas, fotos de personas, animales, naturaleza, cosas que te inspiren, etc.

Aquí tienes algunas ideas de lo que puedes poner en tu mapa:

- **Fotos de ti mismo/a:** Para verte a ti mismo como el futuro promotor de salud.
- **Imágenes de alimentos saludables:** Como frutas, verduras, campesinos trabajando la tierra, o actividades físicas.
- **Logros:** rostros felices, plantas saludables, ríos limpios, animales felices.
- **Frases motivadoras:** Como “¡Sí puedo!”, “El futuro nos pertenece”, o “Juntos somos más fuertes”.

Cada logro es una semilla que florece.



Paso 3: Coloca tus Logros

Recuerda que los logros no solo son cosas que puedes tocar o ver, también son sentimientos y experiencias que te hacen sentir bien contigo mismo/a. En este espacio, queremos que pienses no solo en lo que has alcanzado, sino en cómo te ha hecho sentir ayudar a los demás, aprender cosas nuevas, o hacer algo que te haga feliz.

Algunos ejemplos de logros que puedes incluir:

- Ayudar a un compañero a sentirse mejor.
- Hacer una actividad de salud y sentirte feliz y orgulloso/a de ti mismo/a.
- Enseñar a otros lo que sabes sobre la importancia de la salud.
- Sentirte bien después de haber hecho ejercicio o comido algo saludable.
- Sentir satisfacción al saber que has hecho algo bueno por los demás.

Escribe aquí tus logros y lo que sentiste al lograrlos:

1. Logro:

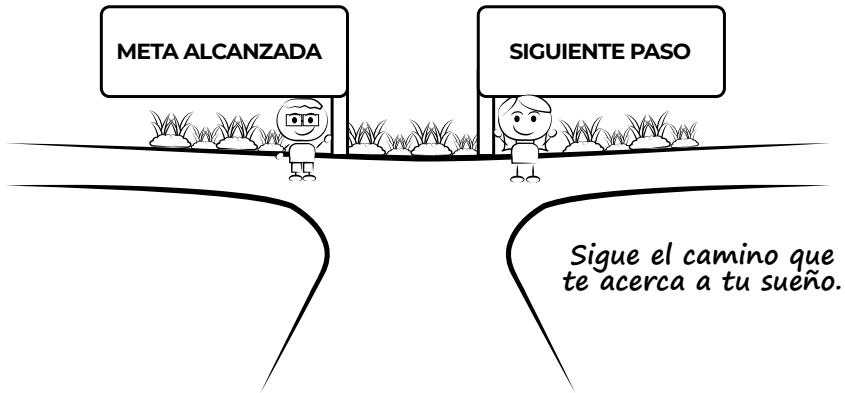
¿Cómo me hizo sentir?

2. Logro:

¿Cómo me hizo sentir?

3. Logro:

¿Cómo me hizo sentir?



Paso 4: Establece Metas Claras (Con un toque de felicidad)

Al establecer tus metas, no olvides pensar también en cómo te sentirás cuando las alcances. Las metas no solo tienen que ver con lo que quieres lograr, sino con cómo quieres sentirte al lograrlo. El proceso puede ser tan importante como el resultado.

Escribe aquí tus metas y cómo te gustaría sentirte al alcanzarlas:

1. Meta:

¿Cómo me gustaría sentirme al lograrla?

.....

2. Meta:

¿Cómo me gustaría sentirme al lograrla?

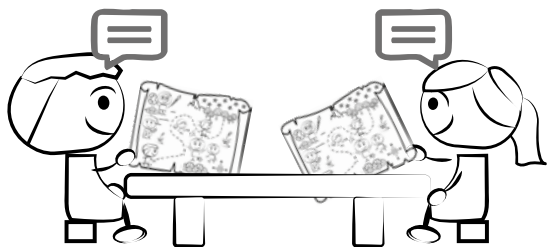
.....

3. Meta:

..

¿Cómo me gustaría sentirme al lograrla?

.....



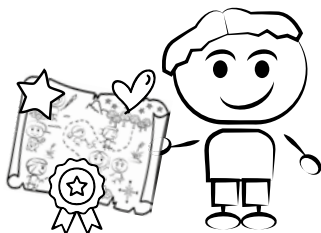
Juntos podemos alcanzar más sueños.

Paso 5: Compartiendo tu Mapa de los Sueños

El siguiente paso es compartir tu mapa con tus amigos o familiares. ¡Ellos pueden ayudarte a cumplir tus sueños! Cuando compartes tus metas, te sientes más motivado/a para alcanzarlas.

Puntos importantes para compartir:

- Habla sobre lo que has puesto en tu mapa.
- Explica por qué esos sueños son importantes para ti.
- Pide consejos y apoyo para lograr tus metas.



*Revisar es crecer.
¡Cada paso cuenta!*

Paso 6: Revisa tu Mapa de los Sueños

Recuerda que el mapa no es estático, ¡puedes cambiarlo cuando quieras! Revisa tu mapa cada cierto tiempo y asegúrate de que estás avanzando hacia tus metas. Si algo ha cambiado o si has alcanzado una meta, ponlo en el mapa.

Conclusión

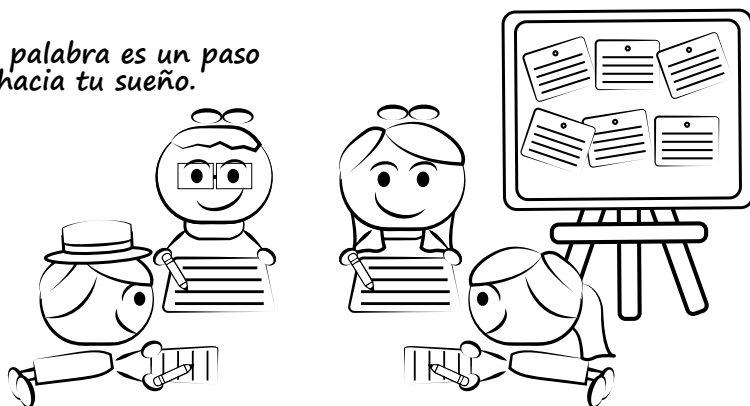
¡El Mapa de los Sueños es solo el comienzo de un gran viaje hacia tu futuro! Con cada paso que des, te acercarás a ser un promotor de salud y a cumplir todos tus sueños. Recuerda que todo es posible cuando te lo propones y trabajas para lograrlo.

ACTIVIDADES INTERACTIVAS PARA ENRIQUECER LA GUÍA

Estas propuestas no solo harán que la guía sea más atractiva, sino que reforzarán la participación, el trabajo en equipo y el seguimiento de las metas.

Estas actividades adicionales combina creatividad, reflexión y trabajo en equipo.

*Cada palabra es un paso
hacia tu sueño.*



1. Dinámica de Inicio: “Un Sueño en una Palabra”

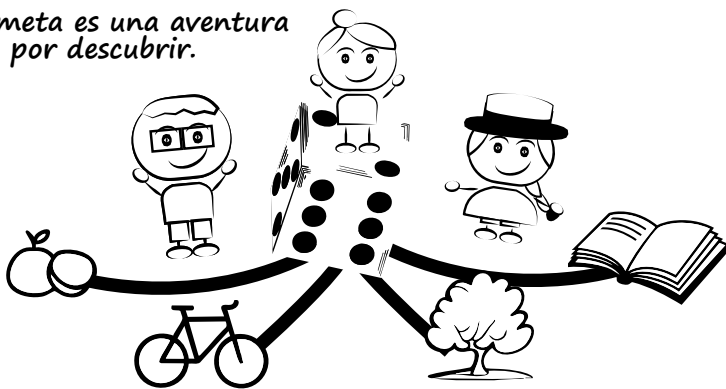
Objetivo: Romper el hielo y comenzar a reflexionar sobre los sueños personales de manera sencilla.

Cómo hacerlo:

1. Entrega a cada participante una tarjeta o una hoja de colores.
2. Pídeles que escriban o dibujen una palabra o imagen que represente un sueño importante para ellos (puede ser algo personal, profesional o relacionado con la salud).
3. Forma un círculo y, de manera voluntaria, cada persona comparte su palabra y por qué la eligió.
4. Después de compartir, pueden pegar las tarjetas en un “Mural de los Sueños” visible para todos.

Variación: Si el grupo es numeroso, divídelos en parejas o pequeños grupos para compartir sus palabras antes de hacer el mural.

Cada meta es una aventura por descubrir.



Juego de Metas: “¿Quién lo Sueña?”

Objetivo: Inspirar a los participantes con ideas de metas variadas y generar conversación sobre sus propios sueños.

Cómo hacerlo:

1. Prepara tarjetas con diferentes tipos de metas (relacionadas con salud, desarrollo personal, comunidad, etc.). Ejemplos:

- Ser un líder en salud en mi comunidad.
- Aprender algo nuevo cada mes.
- Cuidar el medioambiente.
- Hacer ejercicio tres veces por semana.

2. Revuelve las tarjetas y colócalas en una caja o bolsa.

3. Cada participante saca una tarjeta, la lee en voz alta y responde:

- ¿Es un sueño que ya tienes?
- ¿Te gustaría añadirlo a tu mapa?

4. Si una meta les inspira, pueden pegarla directamente en su Mapa de los Sueños.

Variación: Puedes incluir tarjetas con retos divertidos como: “Dibuja tu sueño en 1 minuto” o “Muestra con mímica una meta que tengas”.



2. Plantilla de Mapa de los Sueños Personalizado

Objetivo: Facilitar la creación del mapa con una estructura clara.

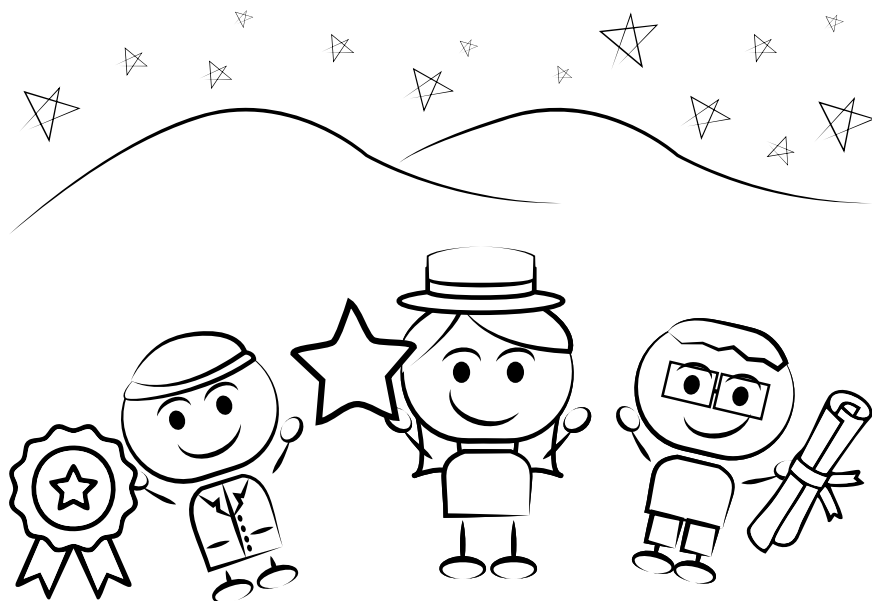
Cómo hacerlo:

Proporciona una plantilla dividida en secciones que representen las áreas más importantes de la vida. Por ejemplo:

- 1. Yo como Promotor de Salud:** ¿Qué quiero lograr en mi comunidad?
- 2. Bienestar Personal:** Hábitos saludables, ejercicio, alimentación.
- 3. Comunidad:** Cómo me gustaría ayudar o aportar a mi entorno.
- 4. Sueños a Futuro:** Metas a largo plazo (viajar, aprender, experiencias nuevas).
- 5. Logros Alcanzados:** Espacio para celebrar lo que ya han conseguido.

Usa materiales creativos: pegatinas, brillantina, recortes, colores vibrantes, etc.

Tus logros brillan más que el oro.



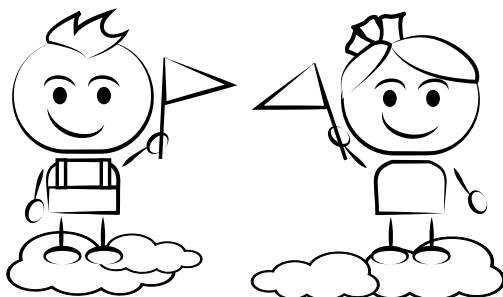
Zona de Logros: “Mi Rincón de Éxitos”

Objetivo: Reforzar la autoestima y el reconocimiento de los pequeños y grandes logros.

Cómo hacerlo:

1. Dedicar un espacio en el mapa exclusivamente a los logros.
2. Cada vez que los participantes cumplan un objetivo, pueden añadir una insignia (puede ser una estrella, un corazón, o un sticker).
3. Incluye una sección con la pregunta:
¿Cómo me hizo sentir lograr esto?
Variación: Puedes entregar “medallas simbólicas” cada mes para reconocer los avances más destacados.
4. Incluir Desafíos Divertidos

Cada estrella refleja un paso hacia tus sueños.



3. Reto: “Cumple un Mini-Sueño”

Objetivo: Animar a los participantes a dar pequeños pasos hacia sus metas.

Cómo hacerlo:

1. Pídeles que elijan un mini-sueño alcanzable en una semana.
Ejemplos:

- Beber más agua durante 7 días.
- Enseñar a alguien un dato sobre salud.
- Salir a caminar tres veces por semana.

2. Cuando completen el reto, añadirán un símbolo especial (una estrella o un dibujo) en su mapa.

Variación: Realiza un “Desafío Colectivo” como grupo:
Por ejemplo, una semana de acciones por el medioambiente o por la salud en su comunidad.

3. Desafío de Equipo: “Construyendo Sueños Juntos”

Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración.

Cómo hacerlo:

1. Forma grupos pequeños.

2. Pídeles que creen un Mapa de Sueños Comunitario con metas compartidas. Ejemplos:

- Realizar una campaña de salud en su barrio.
- Organizar una jornada de limpieza del río o parque.

3. Pueden decorar el mapa juntos y exponerlo al grupo.

Premia la creatividad o el compromiso con un reconocimiento simbólico.

*Hoy escribes tu futuro. ¡Lo que
siembras ahora crecerá!*



4. Carta al Futuro

Objetivo: Reflexionar sobre los sueños y comprometerse con ellos a largo plazo.

Cómo hacerlo:

1. Pide a cada participante que escriba una carta para su “yo del futuro”.
2. Deben responder:
 - ¿Cómo imagino mi vida en 1 año?
 - ¿Qué sueño quiero haber cumplido?
3. Guarda las cartas en un sobre y entrégaselas después de unos meses.
4. Círculo de Reflexión Mensual

Objetivo: Evaluar el progreso y mantener la motivación.

Cómo hacerlo:

1. Una vez al mes, reúnanse para revisar los mapas.
2. Pregunta:
 - ¿Qué metas he cumplido?
 - ¿Qué cambios quiero hacer en mi mapa?
3. Celebren los avances con un momento especial (puede ser un pequeño reconocimiento o un aplauso grupal).

Variación: Crea un “Diario de Sueños”, donde puedan registrar avances y sentimientos a lo largo del tiempo.



5. Conclusión Dinámica

Para cerrar la actividad de manera significativa, puedes realizar:

Ritual de Cierre: “La Semilla de un Sueño”

1. Entrega una semilla o una planta pequeña a cada participante.
2. Explícales que, al igual que una planta, los sueños necesitan **cuidado, tiempo y dedicación** para crecer.

Invítalos a llevar la planta a casa como un símbolo de sus metas.

Hoy sembramos dignidad para un futuro libre.



6. Actividad: “La Línea del Tiempo de mis Sueños”

Objetivo: Ayudar a los participantes a visualizar sus metas a corto, mediano y largo plazo, conectando sus sueños con acciones concretas para alcanzarlos.

Materiales:

- Cartulina grande o papel kraft.
- Marcadores, colores, pegatinas.
- Tijeras, pegamento.
- Revistas para recortar imágenes.
- Tarjetas pequeñas o post-its.

Desarrollo de la Actividad:

1. Preparación de la Línea del Tiempo

- Dibuja en la cartulina una línea horizontal que represente el **tiempo**.
- Divide la línea en tres secciones:
 - **Corto Plazo** (0-6 meses)
 - **Mediano Plazo** (1-2 años)
 - **Largo Plazo** (3 años o más)

2. Reflexión Personal (10 minutos)

Pide a los participantes que piensen y escriban en tarjetas sus sueños o metas, considerando cada período de tiempo. Algunas preguntas para guiar la reflexión:

- ¿Qué sueño puedes empezar a trabajar ahora mismo?
- ¿Cuál es un logro importante que quieres alcanzar en los próximos años?
- ¿Cómo imaginas tu vida en el futuro?

Ejemplos de sueños:

- Corto plazo: Mejorar mi alimentación, ayudar en una actividad comunitaria.
- Mediano plazo: Conformar un club de cuidadores del agua en mi escuela y barrio.
- Largo plazo: Estudiar una carrera en salud, crear un proyecto ambiental.

3. Construcción de la Línea del Tiempo (20-30 minutos)

- Cada participante pega sus tarjetas en la sección correspondiente de la línea del tiempo.
- Pueden añadir imágenes, frases inspiradoras y símbolos que representen sus sueños.

4. Puente de Acción (5 minutos)

Pide a los participantes que respondan:

- ¿Cuál es el **primer paso** que puedo dar hoy para acercarme a mis sueños?
- Escriban ese **primer paso** en una tarjeta especial y colóquenla al inicio de la línea.

5. Compartir en Grupo (10 minutos)

- Invita a cada persona (o a un grupo pequeño) a presentar su línea del tiempo.
- Anima a los demás a compartir ideas o sugerencias para apoyarse mutuamente en alcanzar sus metas.

Variaciones para Diversificar la Actividad:

- **Línea de Tiempo Colectiva:** Crear una línea del tiempo grupal con metas comunitarias (por ejemplo, limpiar un espacio público o realizar una campaña de salud).
- **Reto del Primer Paso:** Después de la actividad, desafía a los participantes a cumplir su **primer paso** en una semana.
- **Revisión Semestral:** Reunirse después de 6 meses para revisar los avances, actualizar metas y celebrar logros.

6. “Entrevista con mi Yo del Futuro”

Objetivo: Fomentar la visualización positiva y reflexionar sobre los pasos necesarios para alcanzar los sueños.

Cómo hacerlo:

1. Forma parejas. Una persona será el **“entrevistador”** y la otra representará su **“Yo del Futuro”** (alguien que ya ha alcanzado sus metas).
2. El entrevistador hace preguntas como:
 - ¿Cómo lograste convertirte en un promotor de salud exitoso?
 - ¿Cuál fue el mayor reto que superaste?
 - ¿Cómo te sientes al haber cumplido tus sueños?
3. Después de la entrevista, cambian de rol.
4. Al final, cada persona anota un **paso clave** que descubrió para acercarse a sus sueños.

Variante Virtual: Pueden grabar las entrevistas como un **podcast motivacional** para compartir con el grupo.

Todo gran sueño comienza con un mapa. Cada paso, cada amigo, cada reto es parte de tu expedición. ¿Hasta dónde estás dispuesto a llegar?



7. “Expedición de los Sueños”

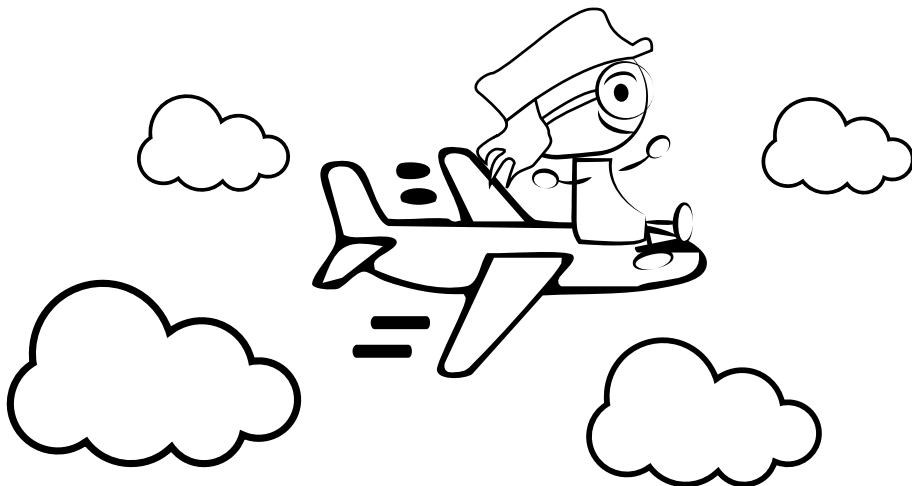
Objetivo: Representar los sueños como un viaje, destacando los recursos, aliados y obstáculos.

Cómo hacerlo:

1. Entrega a cada participante una hoja con un mapa vacío (puede ser una isla, un camino o una huerta o chacra).
2. Pide que dibujen su viaje hacia sus sueños, incluyendo:
 - **Meta final:** El sueño más grande.
 - **Paradas intermedias:** Pequeños objetivos que los acercan a la meta.
 - **Aliados:** Personas o recursos que los ayudarán (familia, amigos, habilidades).
 - **Obstáculos:** Desafíos que podrían enfrentar (dudas, miedos, falta de tiempo).
3. Pueden decorar su mapa y compartirlo con el grupo.

Variante en Equipo: Crear un **Mapa de Sueños Colectivo** con metas grupales.

Cuando compartimos nuestros sueños, florecen más fuertes. Es como un jardín de esperanzas, una red de metas latiendo juntas



8. “Collage Viviente de los Sueños”

Objetivo: Estimular la creatividad y reforzar la conexión emocional con las metas.

Cómo hacerlo:

1. Pide a cada participante que traiga un objeto o imagen que represente uno de sus sueños.
2. Cada persona presenta su objeto e imagina cómo será su vida cuando cumpla ese sueño.
3. Usa un mural o una cartulina grande para crear un collage colectivo con las imágenes y frases motivadoras.

Variante Digital: Crear un mural virtual usando plataformas como Canva.

8 “El Juego de los Pasos Pequeños”

Objetivo: Dividir los grandes sueños en acciones concretas y alcanzables.

Cómo hacerlo:

1. Prepara un dado con estas acciones:
 - Escribe un paso pequeño hacia tu meta.
 - Imagina que ya lograste un sueño. ¿Cómo te sientes?
 - Describe a alguien que podría ayudarte.
 - Dibuja cómo te ves cumpliendo tu sueño.
 - Escribe un obstáculo y cómo superarlo.
2. Cada participante lanza el dado y responde según la acción que le toque.
3. Escriben sus primeros tres pasos para avanzar hacia un sueño.

Variante en Grupo: Formar equipos y competir para crear la ruta más creativa hacia una meta común.



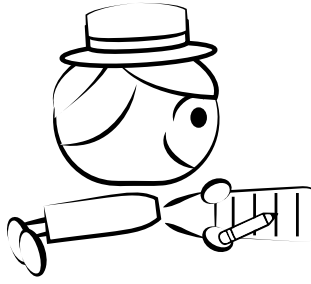
9. “Libro de Mis Sueños”

Objetivo: Registrar los sueños y reflexiones a lo largo del tiempo.

Cómo hacerlo:

1. Cada participante crea su propio cuaderno o libreta titulada “**Mi Libro de Sueños**”.
2. Secciones sugeridas:
 - **Mis metas personales y de salud.**
 - **Mis logros y aprendizajes.**
 - **Cartas a mí Yo del Futuro.**
 - **Personas/libros que me inspiran.**
3. Puedes organizar encuentros periódicos para que actualicen sus libros.

Idea Extra: ¡Incluye un “**Espacio de Gratitud**” para escribir cosas positivas que han vivido cada mes!



10. “Carta de Apoyo Secreta”

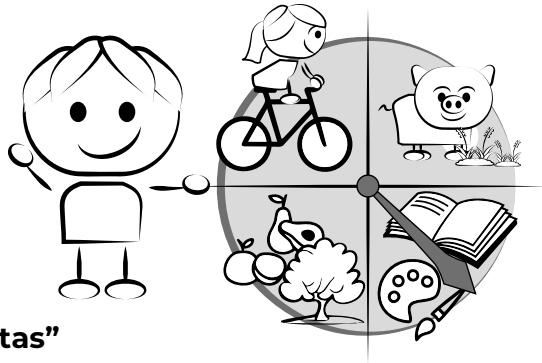
Objetivo: Fortalecer el sentido de comunidad y motivación mutua.

Cómo hacerlo:

1. Pide a cada participante que escriba una carta anónima con palabras de ánimo y consejos para alguien que está persiguiendo sus sueños.
2. Recolecta las cartas y repártelas al azar.
3. Cada persona recibe una carta y reflexiona cómo esas palabras pueden ayudarle a avanzar.

Variante Digital: Usa un buzón virtual donde puedan dejar y recibir mensajes positivos.

Equilibrar tus sueños hace que crezcan más fuertes.



11. “La Rueda de Mis Metas”

Objetivo: Evaluar y equilibrar diferentes áreas de la vida.

Cómo hacerlo:

1. Entrega a cada persona un círculo dividido en seis áreas:
 - Salud física.
 - Salud emocional.
 - Relaciones.

- Comunidad.
- Aprendizaje.
- Diversión y descanso.

2. Pide que califiquen de 1 a 10 cómo se sienten en cada área.

3. Identifiquen qué áreas necesitan más atención y escriban una acción para mejorar cada una.

Haz una **“Rueda del Progreso”** cada 3 meses para revisar sus avances.



11. “Sueños en Acción: Proyecto Comunitario”

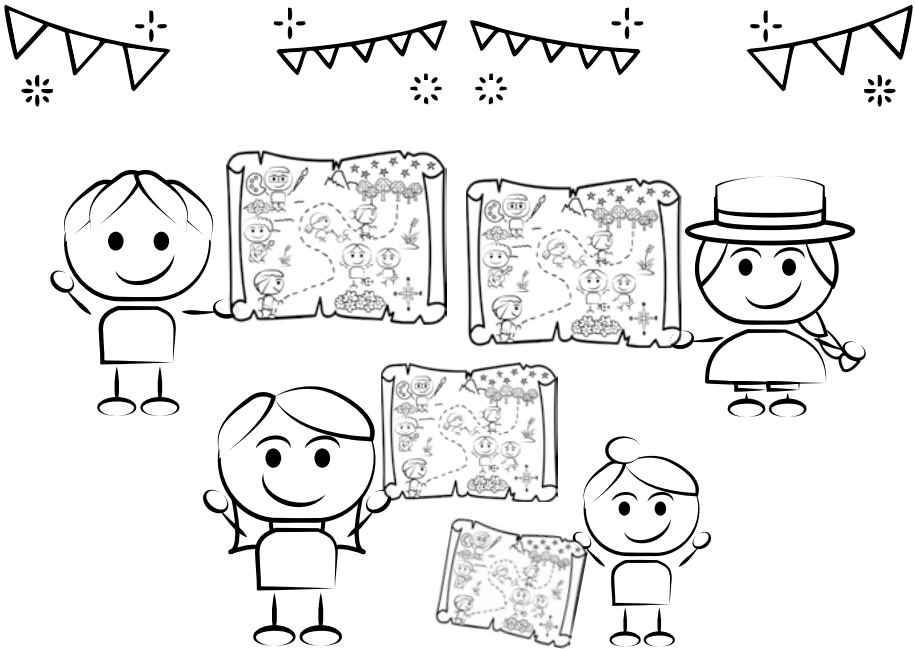
Objetivo: Transformar los sueños en acciones reales que benefician a la comunidad.

Cómo hacerlo:

1. Divide al grupo en equipos. Cada equipo elige una meta comunitaria (ej., jornada de salud, limpieza de un espacio, campaña de agua limpia).
2. Usen su Mapa de los Sueños para planificar acciones concretas.
3. Pongan en marcha su proyecto y celebren los resultados.

Variante Creativa: Documenta el proceso con fotos o videos y crea un álbum de logros comunitarios.

*Hoy celebramos nuestros
sueños, mañana veremos
cuántos alcanzamos.*



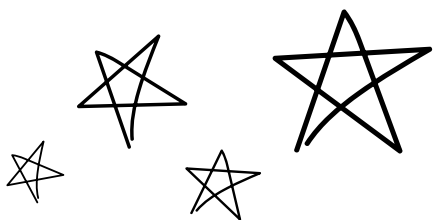
12. “Festival de los Sueños”

Objetivo: Celebrar los avances y fortalecer la motivación.

Cómo hacerlo:

1. Organiza un evento donde cada participante o equipo presente su **Mapa de los Sueños**.
2. Incluye actividades como:
 - **Galería de Mapas:** Exhibir los mapas de forma creativa.
 - **Testimonios Inspiradores:** Compartir historias de logros.
 - **Premios Simbólicos:** Reconocer el esfuerzo y la creatividad.

Idea Extra: Crea una **Cápsula del Tiempo** con cartas y sueños, y ábrala al año siguiente.



*Cada logro es una semilla
que florece.*



**CENTRO DE CAPACITACIÓN, ESTUDIO
Y DIFUSIÓN NIÑA/O A NIÑO/A**

Fundación Niño a Niño

Tomás Ordóñez 9-18 Cuenca, EC.
Tef: (07) 2841865 / (+593) 99 905 6064
www.ninoanino.org
E-mail: ninoanino@gmail.com

