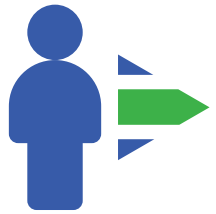


MÓDULO

16

# “Hablemos”

## PLANIFICACIÓN DE LA VIDA FUTURA



### OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

Durante este módulo, los participantes podrán conseguir las siguientes cosas:

- Identificar los objetivos de vida que se esfuerzan por alcanzar en el futuro cercano (por ejemplo, graduarse de la escuela secundaria, trabajar, viajar).
- Identificarán y analizarán las barreras y las herramientas para alcanzar esos objetivos.



1-800-RUNAWAY  
1800RUNAWAY.org



## DEFINIR LA CUESTIÓN

“¿Qué harás cuando colguemos el teléfono?”

Y así terminan muchas llamadas de crisis en la Línea Nacional de Ayuda a Menores Fugados (National Runaway Safeline). El personal y los voluntarios están capacitados para ayudar a quienes se ponen en contacto con NRS a seguir un plan de acción que incluye todo lo que han discutido, incluidos los recursos locales y las opciones informales. El NRS cree que crear un plan de acción específico aumenta las probabilidades de que una persona en crisis lo siga.

Lo mismo puede ocurrir con los jóvenes que atraviesan la adolescencia. Con algo a lo que aspirar, como un plan o un objetivo, los jóvenes pueden sentirse más motivados para seguir adelante.

Es cierto que pueden interponerse innumerables obstáculos en el camino hacia la consecución de un objetivo. El módulo 16 ayuda a los participantes a reflexionar sobre objetivos vitales concretos y a considerar qué cosas, desde influencias personales hasta obstáculos, pueden ayudarles o interponerse en su camino.

## ICONOS

Para más información, consulte el módulo: Introducción.



## ACTIVIDADES DEL MÓDULO



ACTIVIDAD	TIEMPO	METODOLOGÍA
A. Hoja de ruta: ¿Tienes la tuya?”	45 minutos	Debate/Actividad
B. Plan de acción	15 minutos	Actividad



Tiempo total necesario: **60 minutos**

## MATERIALES

- Papel de periódico o pizarra de tiza o borrador
- Rotuladores o tiza
- Bolígrafos o lápices
- Papel en blanco
- Pegamento o cinta adhesiva
- Tijeras
- Hoja de trabajo “Objetivos vitales”
- Folleto “Definiciones de las señales de tráfico” (dos páginas)
- Hoja de trabajo “Mapa de ruta: ¿Tienes la tuya?”
- Hoja de trabajo “Mapa de objetivos vitales”



Considere la posibilidad de proyectar la película complementaria, *American Street Kid*.



Póngase en contacto con el especialista en Prevención y participación juvenil de NRS al **773-289-1723** o [prevention@1800RUNAWAY.org](mailto:prevention@1800RUNAWAY.org) para obtener apoyo y asistencia técnica.

## ACTIVIDAD 16A

### MAPA DE RUTA: ¿TIENES LA TUYA?



45 minutos

**REPARTA** las hojas de trabajo “Objetivos vitales” y lápices.

**PRESENTE** “Mapa de ruta: ¿tienes la tuya?”

**AFIRMACIÓN** Piensa en qué edad tendrás dentro de \_\_\_ año(s).



Utilice 1 año para participantes menores de 13 años, utilice hasta 5 años para participantes de 13 años o más.

**PREGUNTE** ¿Dónde esperas estar en ese momento de tu vida? ¿Qué quieres lograr? ¿Cuáles son tus sueños más locos sobre lo que quieres crear con tu vida?

**AFIRMACIÓN** En esta actividad, vamos a crear planes e identificar los pasos que podemos tomar hoy para ayudarnos a alcanzar estos objetivos. Crearás mapas de vida basados en metas personales. Estos objetivos pueden estar relacionados con cualquier cosa, como la escuela, el hogar, la familia, el trabajo, el amor, la vida o los viajes. Los ejemplos pueden incluir graduarse de la escuela secundaria, aprender una habilidad, ir a la universidad o a una escuela vocacional, alcanzar metas profesionales, casarse, comprar un automóvil, mudarse o ser propietario de una casa.

Primero, piensa en tres objetivos que te gustaría alcanzar en los próximos \_\_\_ años. Como dije antes, estos pueden estar relacionados con la educación, el hogar, la familia, el trabajo, el amor, la vida, los viajes, etc. Sé creativo, pero piensa en cosas que realmente quieras lograr.

Mientras piensas en tus objetivos, escribe un objetivo por cada espacio provisto en la hoja de trabajo.

**PERMITA** que los participantes tengan 3 minutos para rellenar sus hojas de trabajo.

**ENTREGUE** Folletos “Definiciones de las señales de tráfico”

**DISCUTA** qué representa cada signo. El folleto se presenta a continuación/en la página siguiente:





Puede leerlos en voz alta o pedirle a un participante que lea un cartel cada uno de la hoja de trabajo.

- **Directo al frente** (Facilitador): Elecciones que te llevan directamente a tu objetivo.
- **Puente** (Facilitador): Personas/lugares/cosas que te ayudan a ir de un lugar a otro en la vida.
- **Desvío por delante** (Facilitador o Barrera): Tener que tomar otro camino para alcanzar un objetivo, o un cambio inesperado de planes. Este signo puede percibirse positiva o negativamente, dependiendo de la situación.
- **Ceda el paso** (Facilitador o Barrera): Un punto en el que debes permitir que otra persona tome la iniciativa o debes cederle el “derecho de paso”.
- **Y (o “Y”) Adelante** (Facilitador o Barrera): Una situación en la que tienes que tomar una decisión sin conocer las consecuencias de ninguna de las dos opciones.
- **¡Bebé a bordo!** (Facilitador o Barrera): Una situación en la que debes considerar a las otras personas (familia, amigos, hijos, etc.) en tu vida antes de tomar una decisión sobre tus objetivos.
- **Carretera cerrada** (Barrera): Cuando tomas una decisión y descubres que no puedes seguir adelante. En este momento debes dar la vuelta y elegir una ruta alternativa.
- **Parada** (Barrera): Personas/Acciones/Cosas que te detienen temporalmente, te ralentizan o te impiden alcanzar tus objetivos.
- **Cruce de ferrocarril** (Facilitador): Personas/Acciones/Cosas que te mantienen seguro y evitan que tengas un accidente con un “tren”.
- **Curva por delante** (Facilitador o Barrera): Personas/Acciones/Cosas que te frenan y te hacen adoptar una nueva perspectiva.
- **Construcción en la carretera más adelante** (Barrera): Personas/Acciones/Cosas que te detienen o te impiden alcanzar tus objetivos.
- **Cinturón de seguridad** (Facilitador): Personas/Acciones/Cosas que te mantienen seguro y ayudan a respaldar una decisión o un objetivo.

**AFIRMACIÓN** Algunas señales representan “barreras” o personas, lugares o cosas que pueden interponerse en el camino del logro de nuestras metas. Algunos se consideran “facilitadores”, o personas/lugares/cosas que nos ayudarán a alcanzar nuestras metas. Otras señales son neutrales, como “desvío más adelante” y “curva más adelante”, pero aun así es importante tenerlas en cuenta.

**ENTREGUE** “Hojas de trabajo “Mapa de ruta: “¿Tienes la tuya?”

**AFIRMACIÓN** De los tres objetivos que has anotado, elige uno sobre el que te gustaría reflexionar con más detalle. Escribe este objetivo en el espacio previsto para ello en la parte superior de la hoja de trabajo “Mapa de ruta: ¿Tienes la tuya?”

**CONCEDE** 2 minutos para que los participantes escriban sus objetivos en las hojas de trabajo.



**AFIRMACIÓN** Así que pensemos primero en los facilitadores, o personas/lugares/cosas, que ayudarán a conseguir tus objetivos.

Por ejemplo: “Mi objetivo es ir a la universidad”. Uno de los facilitadores de ese objetivo sería terminar el bachillerato, así que escribiría “Graduarme de secundaria” en la casilla con el signo “Por delante”, porque conseguir el título de secundaria me acerca un paso más a mi objetivo.

A continuación, piensa en las barreras, o en las personas/lugares/cosas que pueden interponerse en el camino hacia la consecución de tus objetivos. Un obstáculo para alcanzar este objetivo puede ser suspender una asignatura importante, no graduarte y volver a cursarla durante el verano. Así que escribiría: “No aprobar una asignatura importante” en la casilla con el letrero “Carretera en obras” porque esta barrera podría impedirte alcanzar tu objetivo de ir a la universidad.

Cuando rellenes señales neutras, como la de “Curva por delante”, rodea con un círculo la que creas que es: barrera o facilitador. Por ejemplo, si mi objetivo es “jugar al baloncesto profesionalmente”, ofrecerse como voluntario para entrenar a un equipo de baloncesto juvenil del distrito del parque y ayudar a los niños a mejorar sus habilidades puede darme una nueva perspectiva del juego y, por lo tanto, sería una herramienta para alcanzar los objetivos.

Cuando rellenes tus signos, piensa en cómo afectará este objetivo a otras personas de tu vida.

**DEJE** 15 minutos para que los participantes rellenen al menos cinco carteles. Vea si la gente tiene preguntas y, cuando parezca que están preparados, siga adelante.

**AFIRMACIÓN** A continuación, vas a crear un mapa de ruta visual que muestre dónde te encuentras actualmente, qué objetivo esperas alcanzar y qué te ayudará o dificultará tu progreso en la consecución de este objetivo.

**REPARTE** las hojas de trabajo “Mapa de objetivos vitales” junto con tijeras y pegamento o cinta adhesiva.

**AFIRMACIÓN** Me gustaría que recortaras y pegaras tu objetivo y los signos relacionados con ese objetivo en una hoja en blanco. Tu objetivo debe estar en un extremo de la página y las señales de tráfico deben conducir hasta ese objetivo. No importa si colocas tu objetivo en la parte superior o inferior de la página.

**CONCEDA** 10 minutos para que los participantes terminen sus mapas. Vea si la gente tiene preguntas y si parecen que están preparados para seguir adelante.



Si el tiempo lo permite, o si puede dedicar otra clase o sesión a esta actividad, pida a los participantes que planifiquen otro objetivo.

**PREGUNTE** ¿Quién quiere compartir su mapa de ruta?

**DISCUTA** las respuestas de los participantes, incluidas sus barreras y facilitadores. Las siguientes preguntas también ayudarán a discutir los mapas de ruta individuales:

- ¿Cuándo necesitas “compartir el camino” con otros y trabajar juntos para lograr tu objetivo?
- ¿Cómo afectaría el consumo de drogas o alcohol al objetivo que deseas alcanzar?
- ¿Cuáles son algunas barreras sobre las que tienes control? ¿Sobre las que no tienes control?
- ¿Cómo te sientes acerca de las barreras sobre las que no tienes control?
- ¿Cómo puedes manejar tus sentimientos para no permitir que esas barreras te impidan alcanzar tus sueños?



Si ha completado el Módulo 3, “Influencias personales”, continúe con las siguientes preguntas. Si no ha completado el Módulo 3, continúe después de la línea.

**PREGUNTE** ¿Recuerdas nuestra actividad “¿Quién está en tu autobús?” del Módulo 3?

¿Qué piensan las personas que están en tu autobús (las que están cerca de ti) sobre tu objetivo? ¿Cómo se ven afectados?

**DEBATE** sobre las respuestas.

**PREGUNTE** ¿Hay personas en tu autobús que puedan ayudarte a alcanzar la meta que te propusiste?  
¿Quiénes son estas personas?

**DEBATE** sobre las respuestas.

**PREGUNTE** ¿Hay personas en tu autobús que no apoyan o no apoyarían tu objetivo?

**DEBATE** sobre las respuestas.

**PREGUNTE** ¿De qué maneras puedes defender lo que necesitas para alcanzar tus objetivos?

**DEBATE** sobre las respuestas.

**PREGUNTE** ¿Tiene alguna pregunta o comentario?

**DEBATE** sobre las respuestas.

**AFIRMACIÓN** Recuerda que a veces, incluso con un plan, no podemos controlar todos los eventos de la vida. Sin embargo, podemos controlar cómo reaccionamos a las situaciones de la vida y las decisiones que tomamos. Esperamos que nuestras decisiones sean positivas y saludables para nosotros y para los demás en nuestra vida.

Si deseas encontrar recursos adaptados a los jóvenes que puedan servir de guía para planificar una vida futura saludable, comunícate con la Línea Nacional de Seguridad para Fugitivos al 1-800-RUNAWAY o 1800RUNAWAY.org.

## OBJETIVOS VITALES

En esta actividad, identificarás **tres objetivos** que te gustaría **lograr** en el **futuro cercano**. Piensa en tres objetivos relacionados con la escuela, el hogar, la familia, el trabajo, la vida o los viajes; básicamente, cualquier cosa que hayas soñado lograr.

Objetivo número 1

Objetivo número 2

Objetivo número 3



# DEFINICIONES DE LAS SEÑALES DE TRÁFICO







## (PÁGINA 1)

A continuación se muestran las definiciones de las señales de tráfico que utilizará para su mapa de carreteras personal.

	<b>Directo al frente</b> (Facilitador)	Elecciones que te llevan directamente a tu objetivo.
	<b>Puente</b> (Facilitador)	Personas/lugares/cosas que te ayudan a pasar de un lugar a otro en la vida.
	<b>Desvío por delante</b> (Facilitador o barrera)	Tener que tomar otra ruta para alcanzar un objetivo, o cualquier cambio inesperado de planes. Este signo puede percibirse positiva o negativamente, dependiendo de la situación.
	<b>Ceder</b> (Facilitador o barrera)	Un punto en el que debes permitir que otra persona tome la iniciativa o debes cederle el “derecho de paso”.
	<b>Y (o “Y”) Adelante</b> (Facilitador o barrera)	Una situación en la que tienes que tomar una decisión sin conocer las consecuencias de ninguna de las dos opciones.
	<b>¡Bebé a bordo!</b> (Facilitador o barrera)	Una situación en la que debes considerar a las otras personas (familia, amigos, hijos, etc.) en tu vida antes de tomar una decisión sobre tus objetivos.

## DEFINICIONES DE LAS SEÑALES DE TRÁFICO

### (PÁGINA 2)

	<b>Carretera cerrada</b> (Barrera)	Cuando tomas una decisión y descubres que no puedes seguir adelante. En este momento debes dar la vuelta y elegir una ruta alternativa.
	<b>Parada</b> (Barrera)	Personas/Acciones/Cosas que te detienen temporalmente, te ralentizan o te impiden alcanzar tus objetivos.
	<b>Cruce de ferrocarril</b> (Facilitador o barrera)	Personas/Acciones/Cosas que te mantienen seguro y evitan que tengas un accidente con un "tren".
	<b>Curva por delante</b> (Facilitador o barrera)	Personas/Acciones/Cosas que te frenan y te hacen adoptar una nueva perspectiva.
	<b>Construcción en la carretera más adelante</b> (Barrera)	Personas/Acciones/Cosas que te detienen o te impiden alcanzar tus objetivos.
	<b>Cinturón de seguridad</b> (Facilitador)	Personas/Acciones/Cosas que te mantienen seguro y ayudan a respaldar una decisión o un objetivo.

## MAPA DE RUTA: ¿TIENES LA TUYA? (PÁGINA 1)













En esta actividad, identificarás **tres objetivos** que te gustaría **lograr** en el **futuro cercano**. Piensa en tres objetivos relacionados con la escuela, el hogar, la familia, el trabajo, la vida o los viajes; básicamente, cualquier cosa que hayas soñado lograr. Después de escribir tus tres objetivos, piensa en las **barreras**, o personas/lugares/cosas, que pueden interponerse en el camino para alcanzar tus objetivos. Además, piensa en tus **personas influyentes**, o personas o grupos importantes, y el papel que desempeñarán para ayudarte a alcanzar tus objetivos.

Utiliza las etiquetas a continuación y los espacios debajo para explicar las diferentes barreras y otras personas influyentes que puedes encontrar en tu camino hacia el logro de tus objetivos.

					
Facilitador	Barrera	Facilitador o barrera	Barrera	Facilitador	Facilitador o barrera
					
Facilitador o barrera	Barrera	Facilitador o barrera	Facilitador o barrera	Facilitador o barrera	Cinturón de seguridad (Facilitador)

Objetivo número 1: \_\_\_\_\_

## MAPA DE RUTA: ¿TIENES EL TUYO? (PÁGINA 2)

					
Facilitador	Barrera	Facilitador o barrera	Barrera	Facilitador	Facilitador o barrera
					
Facilitador o barrera	Barrera	Facilitador o barrera	Facilitador o barrera	Facilitador o barrera	Cinturón de seguridad (Facilitador)

Objetivo número 2: \_\_\_\_\_

## MAPA DE RUTA: ¿TIENES EL TUYO? (PÁGINA 3)

					
Facilitador	Barrera	Facilitador o barrera	Barrera	Facilitador	Facilitador o barrera
					
Facilitador o barrera	Barrera	Facilitador o barrera	Facilitador o barrera	Facilitador o barrera	Cinturón de seguridad (Facilitador)

**Objetivo número 3:** \_\_\_\_\_

Tras completar la actividad anterior, coge la hoja en blanco titulada “Mapa de objetivos vitales” y empieza a trazar un camino hacia tus objetivos que incluya cada una de las señales de tráfico. Sé creativo a la hora de confeccionar tu mapa

## MAPA DE OBJETIVOS VITALES

META

The graphic consists of a winding road with dashed yellow lines and solid grey borders. The road starts at the bottom left with a yellow arrow pointing right. It winds upwards and to the right, then loops back to the left, and continues to wind. There are five blue dots on the road, each connected by a blue line to a white rectangular box with a blue border. There are also four red dots on the road, each connected by a red line to a white rectangular box with a red border. The boxes are intended for writing life goals and their corresponding actions.

## ACTIVIDAD 16B

### PLAN DE ACCIÓN



15 minutos

**INTRODUZCA** la “Actividad del Plan de Acción”

**AFIRMACIÓN** En la actividad anterior exploramos qué objetivos queremos alcanzar en los próximos \_ años.



Utilizar 1 año para participantes menores de 13 años, utilizar hasta 5 años para participantes de 13 años o más.

**PREGUNTE** Ahora que tenemos ideas, objetivos y una visión, hay dos pasos fundamentales para hacerlos realidad. ¿Qué crees que son?

**PERMITIR** respuestas.

**AFIRMACIÓN** En esta actividad, vamos a identificar los pasos que tenemos que dar para lograr nuestros objetivos. Si no planificamos e identificamos lo que tenemos que hacer para hacer realidad nuestros sueños, es posible que nunca los alcancemos. Una vez identificados los pasos necesarios para alcanzar nuestros objetivos, tenemos que comprometernos y seguir adelante.

**ENTREGUE** Hojas de trabajo “Plan de acción”, junto con lápices.

**AFIRMACIÓN** En la primera columna, escribe tus objetivos identificados en las categorías desglosadas de “tener” (cosas que te gustaría tener, como una cuenta de ahorros o el carné de conducir), “ser” (carrera soñada, objetivos de salud, rasgos de personalidad que quieres adoptar) y “hacer” (viajar, voluntariado). En la segunda columna escribe cuánto puede costar cada uno de los elementos del primer punto, y el tipo de costo (por ejemplo, tener un coche puede costar 10.000 dólares en ahorros o pagos a largo plazo, pero aprender otro idioma puede costarte el curso de una clase, y el tipo de costo sería el pago inmediato y tu tiempo). En la tercera columna, identifica los pasos que debes dar hoy para estar en el buen camino para alcanzar estos objetivos. El primer paso para muchos es investigar qué programas y oportunidades existen.

**CONCEDE** 10 minutos para que los participantes rellenen sus hojas de trabajo.

**PREGUNTE** ¿Tiene alguna pregunta o comentario?

**DEBATE** sobre las respuestas.

<div>Tener</div>	<div>Costo/Tipo de costo</div>	<div>Pasos de hoy</div>
<div>Ser</div>		<div>Pasos para mañana</div>
<div>Hacer</div>		<div>Pasos de este mes</div>



## ACTIVIDAD 16

### RESUMEN

- AFIRMACIÓN**
- Nuestros objetivos son partes importantes de nuestras vidas, ya que nos dan algo por lo que motivarnos y por lo que esforzarnos.
  - Identificamos dónde esperas estar en este momento de tu vida, qué cosas te gustaría conseguir y qué sueños tienes para tu vida.
  - Identifica las posibles barreras y retos para alcanzar sus objetivos, y cómo planificar con antelación los baches del camino.
  - Planificar e identificar son pasos esenciales para hacer realidad nuestros sueños.

## FOLLETOS Y HOJAS DE TRABAJO

- A. Objetivos vitales
- B. Definiciones de señales de tráfico (2 páginas)
- C. Mapa de ruta: ¿Tienes la tuya?”
- D. Mapa de objetivos vitales

## REFERENCIAS

- Doll, M., Neubauer, L.C., Robles-Schrader, G.M., Gehle, J.L. y Harper, G.W. (2004). *Teen talk: A repeat pregnancy prevention and parenting skills intervention for female adolescents*. Project Vida and Access Community Health Network.
- National Runaway Switchboard. (2001). *Runaway prevention curriculum for classroom and community educators*. Chicago, IL: NRS. [Programa de prevención de fugas para el salón de clases y la comunidad de educadores. Chicago, IL: NRS].

## RECURSOS

- La Coalición por la Justicia Juvenil (CJJ) imagina una nación en la que haya menos niños en riesgo de delinquir y en la que, si están en riesgo o implicados en el sistema de justicia, ellos y sus familias reciban todas las oportunidades posibles para vivir una vida segura, sana y plena (<http://www.juvjustice.org/>).
- La visión de Mapping Your Future es ser el principal proveedor de servicios públicos y de colaboración de información y servicios gratuitos para las escuelas, así como para los estudiantes y las familias a medida que consideran la universidad, la ayuda financiera, las carreras y las opciones de educación financiera (<http://mappingyourfuture.org>).
- Myfuture.com es un servicio presentado por el Departamento de Defensa de Estados Unidos. El sitio ayuda a los estudiantes a comprender las oportunidades que se les presentan tras la graduación, con el fin de prepararlos mejor para las opciones y retos que tienen por delante (<http://myfuture.com>).
- El Centro/Red Nacional de Prevención del Abandono Escolar ofrece estrategias eficaces de prevención del abandono escolar (<http://www.dropoutprevention.org/effective-strategies>).
- El National Runaway Safeline (NRS) trabaja para mantener a salvo y fuera de las calles a los jóvenes fugados, sin hogar y en situación de riesgo de Estados Unidos. La NRS gestiona la línea directa 1-800-RUNAWAY y los servicios en línea 1800RUNAWAY.org, que incluyen chat en directo, correo electrónico y foros. El NRS ofrece a jóvenes y familias en crisis apoyo y acceso a recursos 24 horas al día, los 365 días del año (<https://www.1800RUNAWAY.org>).
- NextStepU.com es un recurso personalizado para que estudiantes, padres y orientadores encuentren información sobre planificación universitaria y profesional, así como sobre becas (<http://www.nextstepu.com>).
- El Departamento de Educación de EE. UU. ofrece un sitio web diseñado para proporcionar a los estudiantes y sus familias un fácil acceso a la información y los recursos del gobierno de EE. UU.: toda la información necesaria, en un solo lugar, de todas las partes del gobierno (<http://www2.ed.gov/students/landing.jhtml>).