

MI MAPA DE 21 DÍAS



Este mapa es de: _____ Empecé el: ____ / ____ / ____

1 LO QUE VOY A MEJORAR *en una frase que se pueda ver: «voy a dormir antes de las 11», no «quiero ser mejor»*

2 CÓMO SE VERÁ CUANDO LO LOGRE

imagínate el día 21: ¿qué cambió? Léelo el día que se te quiten las ganas

3 LO QUE ME PUEDE FRENAR

¿qué de mí o de mi día puede hacer que lo deje?

4 MI PLAN *simple y con hora: lo que haces, cuándo, y qué haces si te frena lo de la caja 3*

Cuando _____ voy a _____

Si pasa _____ entonces yo _____

Mi compañero/a de apoyo: _____ *alguien de confianza, con su nombre*

Mi firma

Firma de mi compañero/a: «te acompaño estos 21 días»

MIS 21 DÍAS *marca la casilla cada día que cumplas · escribir este mapa ya es el día 1*

SEMANA 1	1 hoy	2	3	4	5	6	7 cuéntale a tu compañero/a
SEMANA 2	8	9	10	11	12	13	14 cuéntale a tu compañero/a
SEMANA 3	15	16	17	18	19	20	21 cuéntale a tu compañero/a

Cuando lo logre, voy a: _____ *mi premio: algo que me ilusione y esté a mi alcance*

Si fallas un día, el siguiente vuelves. Lo que no se vale es fallar dos seguidos.

MI TRABAJO **DE HOY**

Esta cara es tuya.
Nadie la va a leer.

DÓNDE ESTOY Y QUIÉN SOY *cuéntalo como es, no como debería ser*

A UN DÍA NORMAL MÍO ES... *puedes escribir, dibujar o poner una palabra*

B SOY BUENO O BUENA EN... Y ME CUESTA... *puedes escribir, dibujar o poner una palabra*

C ME GUSTARÍA PROBAR... *puedes escribir, dibujar o poner una palabra*

TRES COSAS QUE QUIERO MEJORAR *encierra en el círculo la que vas a trabajar 21 días*

Pueden ser de cualquier área: salud y cuerpo · estudios · familia y casa · amigos y relaciones · dinero · un talento o pasatiempo · mi barrio o comunidad · mi futuro.

☐

☐

☐

Ahora voltea la hoja: la cara del frente es la que va en la pared.

Material y contenido: equipo de Fundación Enlata, IAvanza y Fundación Ayudar Me Da Vida · Mi mapa de 21 días · CC BY-SA 4.0

ENLATA.

IAVANZA

