

BIENVENIDA

EMPRENDER NO SIEMPRE ES **UN NEGOCIO**

Es mirar tu situación como es y ponerte manos a la obra para mejorarla.

- Entrenar para tener mejor salud o rendimiento
- Mejorar en tus estudios o en tu trabajo
- Tomar la iniciativa
- Proponer algo nuevo

Hoy sales con un mapa de 21 días para pegar en tu cuarto.

BLOQUE 1

DÓNDE ESTOY Y QUIÉN SOY

Cuéntalo como es, no como debería ser. Puedes escribir, dibujar o poner una palabra.

- Un día normal mío es...
- Soy bueno o buena en... y me cuesta...
- Me gustaría probar...

Nadie arranca de cero: arranca de donde está.

BLOQUE 2

TRES COSAS QUE QUIERO MEJORAR

¿Qué te molesta? ¿De qué te quejas? Ahí está lo que puedes mejorar, de cualquier área de tu vida.

- Salud y cuerpo
- Estudios
- Familia y casa
- Amigos y relaciones
- Dinero
- Un talento o pasatiempo
- Mi barrio o comunidad
- Mi futuro

Escribe tres. Encierra una: no la más grande, la que de verdad quieres.

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
SEMANA 2	8	9	10	11	12	13	14
SEMANA 3	15	16	17	18	19	20	21

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.

Pégalo hoy en tu cuarto, donde lo veas al levantarte.

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

BLOQUE 3 · MI MAPA

MI MAPA DE 21 DÍAS

- **1 · Lo que voy a mejorar:** una frase que se pueda ver
- **2 · Cómo se verá** el día 21
- **3 · Lo que me puede frenar**
- **4 · Mi plan:** «cuando..., voy a...» y «si pasa..., entonces yo...»
- **Compañero/a de apoyo** y las dos firmas
- **Mi premio:** «cuando lo logre, voy a...»
- **El día 1 es hoy**

BLOQUE 3 · MI PLAN

SI PASA..., ENTONCES...

El miedo no se quita antes: se quita haciendo. Por eso el plan ya trae la respuesta.

- Cuando termine de cenar, voy a leer 10 páginas
- Si me da pereza, entonces leo aunque sea una
- Si alguien se burla, entonces le escribo a quien me apoya
- Si fallo un día, entonces al siguiente vuelvo

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

CIERRE

PÉGALO HOY

Donde lo veas al levantarte.

- Marca cada día que cumplas
- Si algo te frena, haz tu «entonces...»
- Los días 7, 14 y 21, cuéntale a tu compañero/a cómo vas
- El día 21, date el premio que escribiste

21 días es el primer tramo. Si llegas, ya no eres el mismo que empezó hoy.