



## Un plan para vivir

Para saber qué queremos  
y cómo podemos conseguirlo

# Tiempo para soñar

## Como chavala o chavalo

estás en un momento único en la vida: la adolescencia. Es un periodo en el que experimentarás cambios en tu cuerpo, emociones, pensamientos, deseos, actitudes, maneras de ver el mundo y maneras en que el mundo te ve. Cambiás por dentro y por fuera, es una etapa de muchos descubrimientos y aprendizajes.

## La adolescencia es buen momento

para preparar la vida que querés tener. Date el permiso de imaginar hasta dónde querés llegar y ponerte pequeños pasos para lograrlo. Es útil elaborar un “plan de vida” para visualizar tu propio camino y tomar acciones dentro de un tiempo determinado.



# ¿Cómo se hace un plan de vida?

**1** Pensá qué querés ser y hacer en el futuro.

---

**Cómo te ves.** Es importante tomar en cuenta tu personalidad, saber quién sos y qué te gusta en la vida.

**2** También reconocer tus capacidades y cualidades y cuáles querés desarrollar. Además, tené claro qué cosas te cuestan más y qué vas a hacer para mejorar.

---

**Tus deseos futuros.** Hacé un listado de tus sueños (sean personales, educativos o laborales) y elegí los más importantes para analizarlos. Recordá que es tu vida y no la de otras personas. Para que tu plan tome fuerza, imaginate cumpliendo esa meta, pensando en cómo te ves dentro de 1 a 5 o más años, quiénes están con vos, qué sensaciones tenés. Y con esa sensación positiva te vas al siguiente paso.

---

**Cómo conseguir las metas.** Tenés que ponerte metas a corto, mediano y largo plazo. Pensá en cada paso y si tenés los medios que te ayudarán a lograrlo, los obstáculos que podrían presentarse y cómo superarlos.

**4** También reconocé lo que puede ayudarte, por ejemplo el lugar donde vivís, la familia que tenés, el dinero con el que podrías contar, a quiénes podés pedir apoyo y si tus amistades o el noviazgo te apoyan o atrasan.

---

**Ponele fecha.** Finalmente hay que poner plazos a cada actividad, tarea y meta ¡y a comenzar! Si algo te cuesta más de lo que pensabas, no te desanimés, intentalo de nuevo y seguro te sale bien. ¡Y claro!, no te olvidés de celebrar cada triunfo.

**5**

## Fuentes:

- *Educación de la Sexualidad: Manual para docentes de Preescolar, Primaria y Educación Media*, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, MECD y Fondo de Población de Naciones Unidas.
- *Artículo Atrévamonos a hacer un plan de vida*, Mara Martínez, La Boletina #72.

Si querés obtener más información sobre este y otros temas, entrá en [www.deestosisehabla.com](http://www.deestosisehabla.com), [buscanos en f](#) o [escribinos a consulta@deestosisehabla.com](mailto:consulta@deestosisehabla.com)



Con el apoyo de



COOPERACIÓ



**Dirección:** Ermita de Guadalupe, 1c y media al sur,  
Barrio Guanuca, Matagalpa, Nicaragua

**Tels:** 2772-3562 • 2772-4971

**Correo:** [venancia9@turbonett.com.ni](mailto:venancia9@turbonett.com.ni)

[www.grupovenancia.org](http://www.grupovenancia.org)

Edición y producción: Tania Montenegro

# Mi plan de vida es...

Para que tus metas se cumplan es útil escribirlas, por eso escogé algunas y pensé en los pasos para conseguirlas. Es bueno seguir un esquema para organizar las ideas, por ejemplo si mi plan de vida es ser ingeniera o ingeniero en Computación, comienzo escribiendo:



**¿Qué quiero?:** Estudiar Ingeniería en Sistemas.



**¿Para qué?:** Para realizarme como profesional e independizarme de mi casa.

**¿Cómo lo consigo?:**

- Estudiando más para mejorar mi promedio
- Trabajando medio tiempo para ahorrar
- Investigando dónde ofrecen la carrera y los costos
- Averiguando los requisitos para optar a una beca / Buscando información en Internet o en la universidad,
- Previendo un embarazo exigiendo / usando condón siempre



**En cuánto tiempo:**

- Desde tercer año estudiando de lunes a viernes
- Trabajando fines de semana y en algunas tardes
- Haciendo averiguaciones en un máximo de tres meses



## Elaborá aquí tu propio plan de vida:

¿Qué quiero (metas)?	¿Para qué?	¿Cómo lo consigo? (pasos)	¿En cuánto tiempo?

Hay que revisar el plan cada tres meses para valorar los avances, obstáculos y continuar, hacer cambios o ¡celebrar si ya cumplimos!

