

CUADERNO PARA SOÑAR DE



FECHA

Ilustración de Bela Oviedo.



¿CÓMO SOY?



¿Con qué disfruto? ¿Qué me desagrada?

1. Cosas que disfruto y cosas que me desagradan:

Cosas que disfruto	Cosas que me desagradan

2. Escribe un impedimento para conseguir cada uno de estos objetivos.

☆ Luis quiere viajar en globo, pero... _____

☆ Marisa quiere montar a caballo, pero... _____

☆ Sandra desea salir a jugar sola, pero... _____

☆ Julián tiene el sueño de ser médico, pero... _____

3. Ahora reflexiona y responde. ¿Alguna de las cosas que te desagrada te impide hacer alguna de las cosas que disfrutas?



¿Qué se me da bien?

1. Puntúa estas habilidades según tu grado de destreza de 1 (muy poco) a 10 (muchísimo).

- Hacer restas de cabeza.
- Saltar obstáculos.
- Leer.
- Mantener el equilibrio sobre una pierna.
- Jugar a palabras encadenadas.
- Cantar.
- Correr a toda velocidad.
- Pelar una mandarina.
- Saltar a la pata coja.
- Jugar a las adivinanzas.



2. Ahora haz una lista con las actividades físicas en las que eres más hábil:

3. Resuelve las tareas para averiguar en qué habilidades mentales destacas:

☆ **Observa** la palabra e indica qué peculiaridad tiene.

abuelito

☆ **Ordena** alfabéticamente estas palabras.

delicioso

delatar

dieta

diagnóstico

diablillo

☆ **Clasifica** estos números en las categorías posibles.

8

3

5

6

4

1

Pares → _____ Impares → _____

Mayores de 5 → _____ Mayores de 8 → _____

☆ **Deduce** qué número sigue:

1

4

3

6

5

8



4. Ahora indica qué te ha costado menos y qué más.



De las cualidades que se necesitan para alcanzar mi sueño, ¿cuáles tengo yo?

1. Pide a alguien que esconda tu juguete favorito. Ahora, reflexiona e indica qué harían para encontrarlo personas con las siguientes características.

☆ Una persona muy organizada y meticulosa.

☆ Una persona muy impaciente, pero muy astuta.

☆ Una persona muy audaz.

☆ Una persona paciente e insegura.

2. Ahora busca tu juguete.

3. Evalúa tu búsqueda.

☆ ¿Lo lograste? ¿Cuánto tiempo empleaste?

☆ ¿En cuántos lugares tuviste que mirar? Anótalos.

☆ ¿Perdiste la paciencia y quisiste rendirte? ¿Cuándo?

☆ ¿Tuviste que pedir ayuda? ¿A quién?

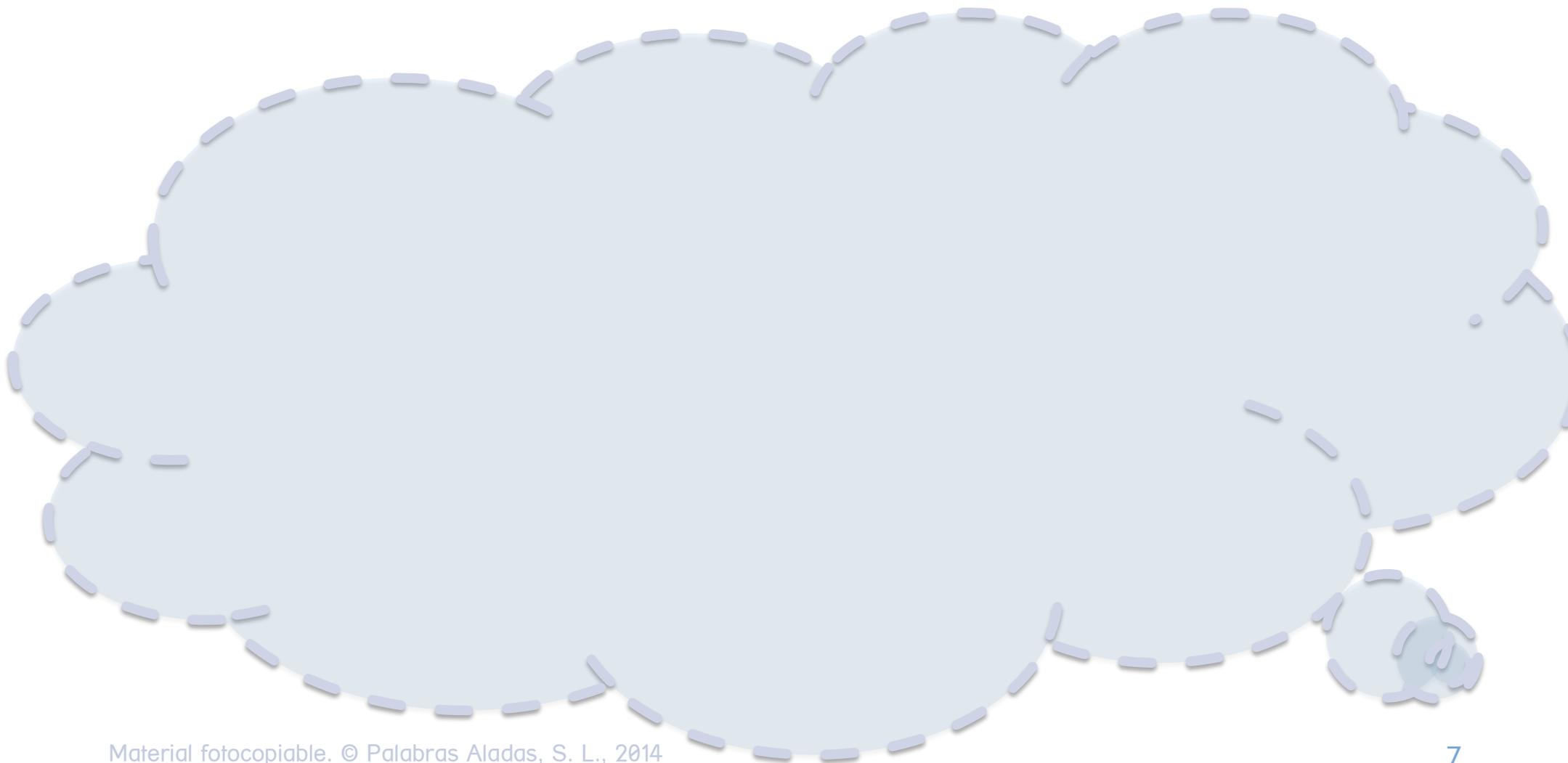
☆ ¿Qué cualidades has empleado durante la búsqueda?

4. Anota las cualidades que se necesitan para alcanzar tu sueño. Marca con una estrella (★) las que ya tienes.



¿Mi sueño es difícil de realizar?

1. Pinta tu sueño en esta nube. Recórtala y pégala en una pared de tu habitación.



4. Imagina que les cuentas a algunos amigos tuyos cuál es tu gran sueño y ellos te responden cosas como estas. ¿Qué podrías replicar?



Eso que deseas es imposible.

Vas a tardar mucho en conseguirlo.



Te espera un camino muuuuuy largo.





Para alcanzar mi sueño, ¿son suficientes mis cualidades?

1. Cepíllate los dientes. Ahora, piensa qué movimientos haces y con qué partes del cuerpo. Anótalos.

2. Ahora ponte a la pata coja y cepíllate los dientes. ¿Te resulta más difícil? ¿A qué crees que se debe?

3. En esta ocasión, deberás cepillarte los dientes a la pata coja mientras te das golpecitos en la cabeza con una mano. Explica qué dificultades encuentras.

4. Por último, cepíllate haciendo todo lo anterior mientras cantas para tus adentros una canción. ¿Lo consigues? ¿Por qué crees que es tan difícil?

5. Completa la tabla con tus cualidades y con las cualidades necesarias para alcanzar tu sueño.

Cualidades	Las tengo	Las necesito

6. Ahora compara la dos columnas. ¿Te falta alguna cualidad? ¿Cómo puedes adquirirla?



¿Tengo alguna dificultad que me pueda impedir alcanzar mi sueño?

1. Durante todo el fin de semana, come sujetando los vasos y cubiertos con la mano contraria a la que sueles utilizar. Emplea este código para anotar las dificultades que encuentras.

1 (casi siempre) **2** (a veces) **3** (apenas) **4** (nunca)

Desayuno del sábado

- Me tiembla mano al coger la taza o el vaso.
- Se me resbalan los cubiertos.
- No consigo atrapar la comida con los cubiertos.
- No consigo llevarme la comida a la boca sin que se me caiga.
- Me canso enseguida.

Cena del domingo

- Me tiembla mano al coger la taza o el vaso.
- Se me resbalan los cubiertos.
- No consigo atrapar la comida con los cubiertos.
- No consigo llevarme la comida a la boca sin que se me caiga.
- Me canso enseguida.

2. Compara los resultados que has obtenido.

☆ ¿Has mejorado en algo? ¿En qué?

☆ ¿A qué crees que se debe la mejora?

3. Anota qué dificultades te pueden impedir alcanzar tu sueño. ¿Qué puedes hacer para superarlas?

Dificultades	Como las superaré