

# Guía de lectura

# Cómo alcanzar tus sueños





© Texto: Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel  
Primera edición: 2014

**Palabras Aladas, S. L.**  
33423 · Asturias  
[www.palabrasaladas.com](http://www.palabrasaladas.com)

Se autoriza la descarga de este material de la página web de Palabras Aladas ([www.palabrasaladas.com](http://www.palabrasaladas.com)), así como su reproducción siempre y cuando esta se realice de manera íntegra y quede manifiesta la pertenencia de la guía a la colección «Entrénate para alcanzar tus sueños» de la editorial Palabras Aladas, S. L.

# ÍNDICE

●	<b>¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ENTRENARSE PARA ALCANZAR NUESTROS SUEÑOS?</b>	<b>4</b>
	LA IMPORTANCIA DE LAS METAS	4
	¿METAS O SUEÑOS?	6
	SOÑAR CON EL CORAZÓN... Y CON LA CABEZA	8
	¿DE QUÉ SOY CAPAZ?	9
	ENTRÉNATE PARA ALCANZAR TUS SUEÑOS	11
	EN RESUMEN	12
●	<b>CÓMO ALCANZAR TUS SUEÑOS</b>	<b>13</b>
	OBJETIVOS	13
	ESTRUCTURA	13
	CÓMO LEER CÓMO ALCANZAR TUS SUEÑOS	16
	CUADERNO DE SUEÑOS	18
	PROPUESTAS DE LECTURA	19

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ENTRENARSE PARA ALCANZAR NUESTROS SUEÑOS?

—¿Podrías decirme, por favor, qué camino he de tomar para salir de aquí?

—Depende mucho del punto adonde quieras ir —contestó el Gato.

—Me da casi igual adónde —dijo Alicia.

—Entonces no importa qué camino sigas —dijo el gato.

Lewis CARROLL: *Alicia en el País de las Maravillas*.

No todas las personas saben qué desean conseguir en el futuro; no todas las personas saben cómo conseguir aquello que desean; y no todas saben qué consecuencias implica conseguirlo.

### LA IMPORTANCIA DE LAS METAS

Nunca soplan buenos vientos para quien no sabe adónde va.

Atribuido a SÉNECA.

Para reflexionar sobre la importancia de tener metas en la vida traemos a la mente del lector este proverbio (frecuentemente atribuido a Séneca) y una certera frase del empresario estadounidense Jim Rohn: «Si no diseñas un plan de vida propio, lo más seguro es que caigas en el plan de cualquier otro».

Asignarnos metas, fijarnos objetivos, albergar propósitos... Los seres humanos nos dedicamos con frecuencia a estas tareas. Sin ir más lejos, el uno de enero de cada año suele haber, como mínimo, algún pequeño propósito que —aunque no quede consignado por escrito y aunque no llegue a materializarse jamás— ese día nos araña tímidamente el ánimo. Puede ser ponerse a dieta, aprender inglés, hacer deporte, cambiar de trabajo, viajar más... En general, tiene que ver con remediar algo que no nos satisface o con conseguir algo que deseamos.

El contenido de las metas, los propósitos, los deseos, los anhelos, etc., en el presente, no es más que una formulación. Por así decir, no existe más que en potencia. Solo podrá alcanzarse en el futuro. Pero la importancia de hacerlo se manifiesta en el presente. Una meta no es

solo algo que se desea alcanzar en el futuro, sino que también es una brújula para navegar por el presente.

Así pues, la importancia de las metas es doble: nos ofrecen un lugar hacia el que navegar (un lugar al que llegar en el futuro) y eso hace que podamos establecer un rumbo en la navegación (es decir, dota de sentido a nuestras acciones presentes).

Sí, la existencia de una meta vital nos dibuja un horizonte deseable, un destino hacia el que navegar, un motivo por el que luchar, por el que mejorar, por el que vivir. Al decir de Nietzsche: «El que tiene un porqué vivir puede soportar cualquier cómo».

Pensemos en lo que sucede cuando, en ocasiones, nos vemos carentes de objetivos, de metas, de dirección... Los días transcurren azarosos, en cierta insignificancia y mediocridad, pasan uno tras otro; y uno ya no sabe si desea verlos pasar o, sencillamente, le da igual. Entonces, nos dedicamos a «matar el tiempo». Literalmente. El tiempo deja de ser un don con el que transformarnos y transformar nuestro entorno; deja de ser una riqueza que podemos aprovechar para hacer cosas..., y comienza a ser una auténtica losa de la que deshacerse. Para olvidarnos de esa losa, solemos utilizar diversos tipos de «anestésicos». Y así «pasamos el tiempo» y «matamos el rato», intentando olvidarnos de él (y de nosotros).

El extremo de esta situación indeseable lo retrata perfectamente Viktor Frankl cuando narra su experiencia en un campo de concentración nazi:

El prisionero que perdía la fe en el futuro —en su futuro— estaba condenado. Con la quiebra de la confianza en el futuro faltaban, asimismo, las fuerzas del asidero espiritual; el prisionero se abandonaba y decaía, se convertía en sujeto del aniquilamiento físico y mental.<sup>1</sup>

Y, como solución, el propio Frankl ya hablaba de la importancia de recuperar la fe en el futuro (en el horizonte):

---

<sup>1</sup> Viktor FRANKL: *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder, 1979, p. 100.

Cualquier intento por restablecer la fortaleza interior de los reclusos [...] debe comenzar por acertar en proponerles una meta futura, un objetivo concreto que dé sentido a su vida.<sup>2</sup>

Como vemos, tener metas futuras hace que el presente cobre sentido, puesto que nos facilitan un lugar hacia el que ir, hacia el que encaminar nuestras acciones, hacia el que dar nuestros pasos.

Ponerse metas sirve para asignar sentido a nuestras acciones de hoy, nos ayuda a aceptar mejor las circunstancias actuales, nos da la fuerza y la orientación que se necesitan para cambiarlas cuando no son satisfactorias. Con una meta futura, podemos organizar mejor nuestra vida presente, encaminándola hacia ella: ya no se trata de matar el tiempo, sino de que se nos escurra de las manos, comienzan a faltarnos horas para hacer todo aquello que deseamos (dar pequeños pasos cada día hacia una gran meta, hacia un gran sueño).

El deseo es un motor de primera calidad que tenemos instalado en nuestro interior. Para ponerlo en marcha, solo necesitamos un destino.

- Una vida sin metas, sin objetivos, es errática y desasosiega.
- Las metas futuras nos ayudan a organizar el presente.

## ¿METAS O SUEÑOS?

Es preciso soñar, pero con la condición de creer en nuestros sueños.  
De examinar con atención la vida real, de confrontar nuestra observación con nuestros sueños, y de realizar escrupulosamente nuestra fantasía.

Atribuido a Vladímir Ilich LENIN.

Ya hemos dicho que fijarse metas es importante. No obstante, muchas veces lo hacemos así y, pese a todo, ni la vida cobra sentido repentinamente, ni parece que hallemos nuevas energías para afrontar el camino...

Y es que no basta con fijarse metas. Porque las metas pueden venir impuestas por un principio económico, por un deseo externo (más

---

<sup>2</sup> Viktor FRANKL: *El hombre en busca de sentido*, citada, p. 99.

social que personal), por un imperativo (conservar la salud). Los sueños, en cambio, son un patrimonio personal inexpugnable. Son solo nuestros y son los que alimentan el motor de nuestros deseos.

Cada persona tiene sus propios sueños. Pueden parecer estafalarios en el contexto social que le ha tocado vivir. Pueden parecer humildes. Pueden parecer inalcanzables. O pueden parecer lógicos. Da igual. Su capacidad para darle sentido a la vida de quien los tiene emana de que son los sueños de esa persona y no de otra.

De ahí que sea fundamental que cada uno identifique cuáles son sus sueños.

El cuento de los tres deseos, de Jeanne-Marie Le Prince de Beaumont, propone una estampa cargada de sorna que hace patente esta torpeza en el desear que puede caracterizarnos. Un matrimonio feliz tiene la posibilidad de pedir tres deseos. Deciden pensarlo bien, pero irreflexivamente la mujer pide una morcilla. Se le concede. El marido, malhumorado, pide que se le ponga la morcilla por nariz, a modo de castigo; así ocurre. Entonces, tras quejas y lloriqueos solicitan, como último deseo, que la morcilla caiga al suelo. Y vuelven al estado inicial, se quedan como estaban.

Aunque la moraleja de este cuento viene a decir que no conviene desear ser más rico de lo que ya se es, ni tener más posesiones, si indagamos un poco más, vemos que también nos habla del proceso mismo de desear y anhelar. E incluso nos invita a distinguir entre deseos pasajeros, caprichosos, y grandes deseos, grandes sueños, metas. (Esos que nunca alcanzaron a pedir por torpeza y quizá exceso de celo).

Así pues, no parece cosa tan sencilla esa de desear con tino. De ahí uno de los motivos de haber denominado a la colección «Entrénate para alcanzar tus sueños». Quizá el nombre puede parecer contradictorio, puesto que «los sueños» se suelen asociar más con algo muy libre, casi irreflexivo, voluble, escurridizo, difícil de asir o determinar. Sin embargo, visto está que, aunque soñar sea, efectivamente, un ejercicio de la libertad en el que cabe todo, una actividad que nos invita a imaginar que todo es posible, soñar con tino, soñar de tal manera que esos sueños nos reporten un bien (presente y futuro) no es materia tan sencilla. Pensamos que la primera dificultad reside en identificar cuáles son nuestros verdaderos sueños: si lo hacemos, evitaremos malgastar

nuestros esfuerzos en conseguir 'morcillas', objetos o metas no deseados.

- Si nos entrenamos para alcanzar nuestros sueños, podremos identificar qué deseamos de verdad, cuál es el sueño que queremos alcanzar.
- Saber cuáles son nuestros sueños genuinos evitará que malgastemos energías y humor intentando conseguir lo que no deseamos.

## SOÑAR CON EL CORAZÓN... Y CON LA CABEZA

Muchos fracasos llegan porque las metas que emprendemos son imposibles en sí o imposibles para nosotros.

José Antonio MARINA: *La inteligencia fracasada*.

En su libro *La inteligencia fracasada*, José Antonio Marina plantea que una meta bien elegida es aquella cuya consecución genera bien para uno mismo y bien para los demás. Así clasifica también Mario Cipolla las acciones inteligentes (aquellas que generan bien para uno y bien para los demás) en *Allegro ma non troppo*.

Hemos visto que es importante fijarse metas; luego, hemos indagado en la importancia de que esas metas, esos objetivos, esos horizontes, sean nuestros deseos íntimos y genuinos (y no los impuestos por la sociedad, por otras personas, por nuestra propia confusión o torpeza...). Bien, pero no basta. Hay otras dos cuestiones esenciales (e interrelacionadas) que debemos tomar en cuenta: la calidad de ese sueño y nuestra propia capacidad para realizarlo.

Cabe aventurar que no hay casi nada que sea imposible. Solo hay que buscar el camino adecuado. A lo largo de la historia, el hombre ya ha demostrado que es capaz de muchas cosas que, en momentos anteriores, se habían considerado imposibles (o directamente nadie había alcanzado a imaginar). Pero puede resultar frustrante echarnos sobre nuestras espaldas un empeño semejante.

Conviene que, una vez que hemos identificado genuinamente nuestro sueño, nos preguntemos si es posible o no. Y, una vez que hemos



respondido a esto, conviene que nos preguntemos si es posible para nuestras capacidades.

Por ejemplo, el ser humano ha intentado volar de mil maneras diferentes. Ícaro y Dédalo, los personajes de la mitología griega, lo intentaron fabricándose unas alas a base de plumas de pájaro. Pero no funcionó. Con el paso del tiempo, el ser humano ha ido sofisticando y moldeando la idea de volar para adaptarla a sus capacidades: está claro que no podemos mover nuestros brazos a la velocidad suficiente como para volar por nosotros mismos; tampoco tenemos el diseño aerodinámico que nos lo permita; pero lo que sí podemos hacer es diseñar y construir una máquina que vuele y meternos dentro. Y en la actualidad cada día surcan el cielo miles de aviones, cientos de globos, decenas de zepelines...

¿Que el hombre vuele? Eso es imposible, habrían dicho muchos. Y no, no lo era. Solo había que repensar la idea y adaptarla a nuestras posibilidades.

- Es importante calibrar el contenido de nuestro sueño y dilucidar si es posible, si es realizable.
- Empeñarse en conseguir sueños inalcanzables es frustrante.

## ¿DE QUÉ SOY CAPAZ?

Calibrar de lo que somos o no somos capaces es tarea delicada.

José Antonio MARINA: *La inteligencia fracasada.*

Hemos visto que es importante saber si nuestros sueños son imposibles de realizar o bien para evitarnos la frustración de intentar algo irrealizable, o bien para reconducir nuestro sueño de un modo en que sí pueda lograrse.

También es fundamental que nos preguntemos si nosotros somos capaces de alcanzar ese sueño. ¿Tenemos las capacidades o las habilidades que se requieren? Si no las tenemos, ¿estamos dispuestos a trabajar por conseguirlas? Muchos de esos propósitos de Año Nuevo quedan relegados al cabo de poco tiempo porque, en realidad, no estamos dispuestos a hacer lo necesario para convertirlos en realidad.

Probablemente, alentados por el motor de nuestro deseo, de nuestro sueño, seamos capaces de casi todo. De ahí que decidir de qué somos capaces y de qué no sea, como dice José Antonio Marina, una tarea delicada. A veces solo nos hace falta una buena motivación para que nos sintamos capaces de hacer algo... y, al cabo, lo seamos.

No obstante, puede haber cosas que escapen a nuestra capacidad. Por ejemplo, si no sabemos ruso, no podemos leer a Dostoievski en su idioma original. Si no estamos dispuestos a aprender ruso, el sueño de leer a Dostoievski quedará sin realizar.

Así pues, no solo es importante saber situar nuestro sueño, sino que debemos también aprender a situarnos a nosotros mismos en relación con él. ¿Qué me falta para conseguirlo? ¿Con qué cuento? ¿Qué puedo hacer para conseguir aquello de que carezco?

La vida es un campo abierto a la mejora. Todos tenemos cualidades, todos tenemos habilidades y todos sabemos cosas. Pero podemos mejorar nuestras cualidades o adquirir otras nuevas, perfeccionar nuestras habilidades y aprender nuevas cosas. En todo caso, conocerse a uno mismo, saber de qué somos capaces, es esencial para poder decidir si el empeño que se acomete es realizable o no.

Por último, en el camino hacia cualquier sueño se darán circunstancias dispares: habrá momentos difíciles que requerirán de nuestra paciencia para soportarlos; habrá cosas que deberemos aprender a hacer, y para ello necesitaremos constancia; habrá personas que quizá nos intenten disuadir de nuestro empeño, y para superar esos momentos de zozobra necesitaremos decisión; habrá callejones de los que nos parecerá imposible salir, y para encontrar la salida necesitaremos creatividad...

Así, hay una serie de cualidades que, si conocidas y cultivadas, nos ayudarán a alcanzar nuestra meta. Brindárselas a nuestros hijos, conseguir que les pongan nombre, que sean conscientes de qué son y para qué sirven es un regalo para una vida llena de sueños y de las posibilidades de hacerlos realidad.

- Para alcanzar un sueño, es importante conocerse a uno mismo; saber cuál es el punto del que cada uno parte.
- Hay una serie de cualidades útiles para vivir que, además, resultan imprescindibles para alcanzar cualquier sueño.

## ENTRÉNATE PARA ALCANZAR TUS SUEÑOS

En este capítulo de la guía de lectura, hemos expuesto la importancia de los sueños para la vida y la complejidad del asunto: cómo identificarlos, cómo decidir si soy capaz de alcanzarlos... Al fin y al cabo: ¿cuántos sueños frustrados se arrinconan en algún lugar de nuestro ánimo? Por desgracia, seguro que son más que los realizados.

Para evitar eso, para conseguir que nuestros hijos e hijas alcancen sus sueños y sepan elegir sueños que sean buenos para ellos, hemos creado el libro *Cómo alcanzar tus sueños* y todo el material gratuito asociado.

Dada la magnitud del empeño (y su importancia), soñar no es cosa de broma, cosa que pueda tomarse a la ligera, cosa que pasar por alto. Los sueños nos elevan. Y para estar a la altura de lo que soñamos conviene que nos preparemos. Los sueños habrán de tener corazón, sí, pero también cabeza.

Además, es importante entrenarse para hacerlo bien. Una identificación errada de nuestros sueños (por contaminación o por intereses torcidos) puede acarrearlos más pesar que satisfacción. Una mala planificación de nuestras acciones puede conducirnos a que no consigamos nuestros objetivos... Soñar no es tumbarse en la hierba a poner forma a las nubes. Soñar es aspirar a lo mejor para uno mismo y tomar la decisión de conseguirlo.

No es infrecuente oír de un país que no tiene «cultura emprendedora». Naturalmente, la expresión va referida al ámbito económico-empresarial, pero nos parece digna de reflexión. Pues, al fin y al cabo, ¿no tienen esos emprendimientos que ver con los sueños? ¿Con la creencia en las propias capacidades? ¿Con la confianza en nuestra iniciativa y nuestro coraje (como diría Erich Fromm)? ¿Hemos alcanzado aquello que nos habíamos propuesto? ¿Nos hemos propuesto jamás alguna meta personal? ¿Serán nuestros hijos capaces de alcanzar sus sueños? ¿Los ayuda la sociedad y el sistema educativo a hacerlo? Que no haya cultura emprendedora quizá nos pone sobre la pista de que tampoco hay «cultura soñadora».

Así pues, entrenémonos en esos dos sentidos: aprendamos a concebir sueños y acostumbrémonos a hacerlo.

## EN RESUMEN

- Una vida sin metas, sin objetivos, es errática y desasosiega.
- Las metas futuras nos ayudan a organizar el presente.
- Si nos entrenamos para alcanzar nuestros sueños, podremos identificar qué deseamos de verdad, cuál es el sueño que queremos alcanzar.
- Saber cuáles son nuestros sueños genuinos evitará que malgastemos energías y humor intentando conseguir lo que no deseamos.
- Es importante calibrar el contenido de nuestros sueños y dilucidar si son posibles, realizables.
- Empeñarse en conseguir sueños inalcanzables es frustrante.
- Para alcanzar un sueño, es importante conocerse a uno mismo; saber cuál es el punto del que cada uno parte.
- Hay una serie de cualidades útiles para vivir que, además, resultan imprescindibles para alcanzar cualquier sueño.

## CÓMO ALCANZAR TUS SUEÑOS



CÓMO ALCANZAR TUS SUEÑOS es un libro pensado para que los niños exploren en su interior y así puedan averiguar cuáles son sus verdaderos sueños y qué pueden hacer para alcanzarlos.

El libro se estructura en cinco capítulos, en cada uno de los cuales se ofrecen claves para que el lector se responda a cinco preguntas globales relacionadas con las aspiraciones del lector.

Cada capítulo explora a fondo el interrogante global que le da nombre a través de anécdotas, reflexiones, consejos, actividades y ejemplos.

A continuación, explicamos cuál es esta estructura y cuáles son los objetivos que se cubren en cada uno de los capítulos.

### OBJETIVOS

- Guiar a los niños en un recorrido interior que los lleve a averiguar cómo son y qué desean.
- Contribuir a que los niños alcancen las metas que se proponen brindando herramientas de autoconocimiento y análisis, y de evaluación del propio comportamiento.
- Enriquecer el tejido de conocimientos de los niños presentando la vida de personajes de diversos ámbitos: deportivo, científico, humanista, artístico, etcétera.

### ESTRUCTURA

Capítulo	Objetivos
<b>¿CUÁL ES TU SUEÑO?</b>	Identificar los sueños y aspiraciones personales y reconocer si son genuinos.

<p><b>¿CÓMO ERES?</b></p>	<p>Tomar conciencia de la propia personalidad, de las aptitudes, habilidades y cualidades, así como de las dificultades y limitaciones.</p>
<p><b>¿CUÁN LEJOS ESTÁ TU SUEÑO?</b></p>	<p>Relacionar el sueño u objetivo a que se aspira con la situación actual en que uno se encuentra y comprender las características del camino entre uno y otra.</p>
<p><b>¿CÓMO PUEDES HACER REALIDAD TU SUEÑO?</b></p>	<p>Proponer formas para conseguir cubrir el camino que media entre nosotros y nuestros sueños y alcanzar las metas que uno se haya propuesto.</p>
<p><b>¿ESTÁS ALCANZANDO TU SUEÑO?</b></p>	<p>Evaluar las propias actuaciones para verificar en qué descansa el fracaso o éxito del empeño y para decidir si es necesario cambiar de rumbo.</p>

Por su parte, cada capítulo está conformado por un conjunto de páginas dobles que combinan texto e ilustración. En ellas se busca explorar diversos aspectos relacionados con la pregunta global que se plantea en el capítulo.

Cada página impar se estructura de la siguiente manera:

**Un sueño es un trampolín**

**1** Un gato desea cruzar un río sin mojarse las patitas. Como es ágil, le bastará con ir dando brinco de piedra en piedra hasta llegar al otro lado. ¿Y si es una hormiga la que desea cruzar? Su agilidad no le bastará. Necesitará echar mano de la creatividad y hacerse un barquito con una hoja.

**Larisa**

**2** A Larisa le encantaba la danza, así que se apuntó a una academia de ballet. Un día vio a unas compañeras haciendo ejercicios en el suelo y eso despertó su interés por la gimnasia. Larisa quiso ampliar sus horizontes y emprendió otro reto: ser gimnasta. Como bailarina, ya tenía algunas de las cualidades que iba a necesitar. Pero le faltaban otras.

**3** Larisa Latynina es la gimnasta que más medallas ha conseguido en los juegos olímpicos.

**4** Para alcanzar tu sueño, ¿son suficientes tus cualidades? Ponte a la pata coja e intenta cepillarte los dientes. Al mismo tiempo, debes darte golpecitos en la cabeza con una mano y cantar para tus adentros una canción. Si no puedes hacerlo, reflexiona sobre qué cualidades necesitarías emplear para lograrlo.





**1** Un pequeño texto introductorio plantea mediante ejemplos o reflexiones el aspecto sobre el que se desea reflexionar en la página; por ejemplo: *Sean cuales sean los caminos que haya para alcanzar aquello que deseamos, lo más importante es disfrutar de cada pasito.*

**2** Un breve texto biográfico nos acerca a la vida de un personaje que ejemplifica el aspecto indicado; por ejemplo: *A Larisa le encantaba la danza, así que se apuntó a una academia de ballet.*

**3** Como estimulación constante, un breve texto resume los logros alcanzados por el personaje de la biografía anterior. Por ejemplo: *Larisa Latynina es la gimnasta que más medallas ha conseguido en los juegos olímpicos.*

**4** Por último, se propone una pregunta que profundiza en algún aspecto del interrogante general del capítulo. Por ejemplo: *¿Tu sueño es realmente tuyo?* Como ayuda para responder a esta pregunta, se ofrece una actividad. Estas tienen carácter diverso: desde anotar pensamientos en un papel hasta intentar comer con la otra mano. Por ejemplo: *Intenta reunir diez tapas de refrescos distintos en menos de cinco días.*

Así pues, CÓMO ALCANZAR TUS SUEÑOS es una invitación a conocernos mejor, a indagar en nuestros deseos, a ver el entorno con otros ojos para reconocer las ayudas y oportunidades que este nos puede ofrecer y a emprender

las acciones necesarias para alcanzar nuestros sueños. También es una herramienta de revisión, por lo que será muy útil como acompañamiento una vez que hemos tomado una

decisión y nos disponemos a ejecutarla.



## CÓMO LEER CÓMO ALCANZAR TUS SUEÑOS

En **CÓMO ALCANZAR TUS SUEÑOS** se propone un recorrido filosófico (en el sentido de que interroga al lector para que este se conozca a sí mismo). En este libro, cada página propone una reflexión sobre el sentido de nuestras aspiraciones y nuestra manera de conseguirlas, ejemplifica esa reflexión con un personaje y luego plantea una actividad o tarea que ayude a interiorizar tal reflexión.

Ofrecemos tres perspectivas para la lectura de este libro, las cuales pueden combinarse libremente.

**1.** **CÓMO ALCANZAR TUS SUEÑOS** es un libro en el que se nos instruye acerca de cómo hacer algo; en este caso, soñar. Los textos introductorios de cada página y las actividades finales buscan ayudar a responder a cinco interrogantes globales de la manera más concreta y detallada posible:

<p><b>¿CUÁL ES TU SUEÑO?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Los sueños de las personas que te rodean son distintos o se parecen?</li> <li>● ¿Con qué sueñas tú?</li> <li>● ¿Cómo saber si eso que deseas hoy es realmente tu gran sueño?</li> <li>● ¿Tu sueño es realmente tuyo?</li> <li>● ¿Cómo te hace sentir tu sueño?</li> <li>● ¿Qué cualidades se necesitan para alcanzar tu sueño?</li> </ul>
<p><b>¿CÓMO ERES?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Con qué disfrutas? ¿Qué te desagrada?</li> <li>● ¿Qué se te da bien?</li> <li>● De las cualidades que se necesitan para alcanzar tu sueño, ¿cuáles tienes tú?</li> <li>● ¿Tu sueño es difícil de realizar?</li> <li>● Para alcanzar tu sueño, ¿son suficientes tus cualidades?</li> <li>● ¿Tienes alguna dificultad que te pueda impedir alcanzar tu sueño?</li> </ul>
<p><b>¿CUÁN LEJOS ESTÁ TU SUEÑO?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué distancia hay entre tu sueño y tú?</li> <li>● ¿Qué metas intermedias pueden mantener vivo tu sueño?</li> <li>● ¿Con qué ayudas cuentas para alcanzar tu sueño?</li> <li>● ¿Cómo puedes aprovechar la ayuda de tu entorno para alcanzar tu sueño?</li> <li>● ¿Qué obstáculos hay entre tu sueño y tú?</li> <li>● ¿Qué puedes hacer para superar los obstáculos que hay entre tu sueño y tú?</li> </ul>
<p><b>¿CÓMO PUEDES HACER</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué caminos conducen a tu sueño?</li> <li>● ¿Qué estás dispuesto a hacer para conseguir tu sueño?</li> </ul>



<p><b>REALIDAD TU SUEÑO?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué camino te conviene elegir para alcanzar tu sueño?</li> <li>● ¿Tienes un plan para alcanzar tu sueño?</li> <li>● ¿El plan que tienes para alcanzar tu sueño es realista?</li> <li>● ¿Cómo puedes disfrutar del plan que tienes para alcanzar tu sueño?</li> </ul>
<p><b>¿ESTÁS ALCANZANDO TU SUEÑO?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Estás cumpliendo el plan que te has trazado para alcanzar tu sueño?</li> <li>● Para alcanzar tu sueño, ¿necesitas cambiar de plan?</li> <li>● ¿Cómo puedes mejorar el plan que tienes para alcanzar tu sueño?</li> </ul>

**2.** Si nos centramos en las actividades finales, **CÓMO ALCANZAR TUS SUEÑOS** también puede leerse como un libro de actividades. En este sentido, cada página propone una tarea o actividad que ayuda a comprender e interiorizar el sentido del libro de una manera activa y empírica.

Además, para profundizar en esta posibilidad de lectura, está disponible de manera gratuita en la página web de la editorial, el Cuaderno de sueños, con sugerencias y ayudas para realizar todas las actividades contenidas en el libro.

**3.** Además, **CÓMO ALCANZAR TUS SUEÑOS** también aporta información sobre quince personajes diferentes, quince mujeres que alcanzaron el sueño que tenían desde la infancia. En este sentido, aunque no se trata de biografías tan extensas como las recogidas en **VALORES DE ORO**, el libro puede emplearse para leer, día a día, un personaje y conocer los logros que ha conseguido.

Para profundizar en el conocimiento de estos personajes y acercarse a sus logros y personalidades, se proponen las fichas de personajes, disponibles para su descarga en la página web de la editorial.

He aquí la lista de personajes:

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Amelia Earhart y Enid Blyton</li> <li>● May French Sheldon</li> <li>● Anna Pávlova</li> <li>● Victoria I de Reino Unido</li> <li>● Agnes Baltsa</li> <li>● Jeannie Epper</li> <li>● Gabriela Sabatini</li> <li>● Mary Somerville</li> <li>● Martina Navratilova</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Marta Gómez</li> <li>● Larisa Latynina</li> <li>● Marta Arce Payno</li> <li>● Nelson Mandela</li> <li>● Valentina Tereshkova</li> <li>● Clara Schumann</li> <li>● Jacqueline du Pré</li> <li>● Nikola Tesla</li> <li>● Grace Kelly</li> </ul> |
|---|--|

- Jane Goodall
- James Cook
- Agnes Gonxha
- Émilie du Châtelet
- Mary Douglas Leakey
- Maria Montessori
- Dian Fossey
- Gerda Taro
- Sixto Rodríguez
- Georgia O'Keeffe

## CUADERNO DE SUEÑOS

Este cuaderno está dividido en cinco documentos, uno por cada capítulo de CÓMO ALCANZAR TUS SUEÑOS. Las actividades que en él se proponen tienen como objetivo ayudar a realizar las tareas y ejercicios que figuran en el CÓMO ALCANZAR TUS SUEÑOS. Así, se ofrecen papeles recortables para las actividades que los necesitan, tablas de registro, consejos y ejercicios para encaminar la tarea.



## Objetivos

- Mejorar la comprensión que los niños tienen de textos escritos como medio para incrementar su autoconocimiento.
- Ayudar a la realización de las actividades propuestas en CÓMO ALCANZAR TUS SUEÑOS.
- Promover que los niños piensen por sí mismos y se formen sus opiniones a partir de diversas fuentes de información.

Los cuadernos son los siguientes:

- Cuaderno ¿Cuál es tu sueño?
- Cuaderno ¿Cómo eres?
- Cuaderno ¿Cuán lejos está tu sueño?
- Cuaderno ¿Cómo hacer realidad tu sueño?
- Cuaderno ¿Estás alcanzando tu sueño?

## PROPUESTAS DE LECTURA

Son diversos modos de afrontar la lectura del libro, que recurren a diferentes temporalizaciones de la lectura y que proponen vías de exploración personal a partir de lo leído.

### Propuestas para lectores y lectoras de 6 a 9 años:

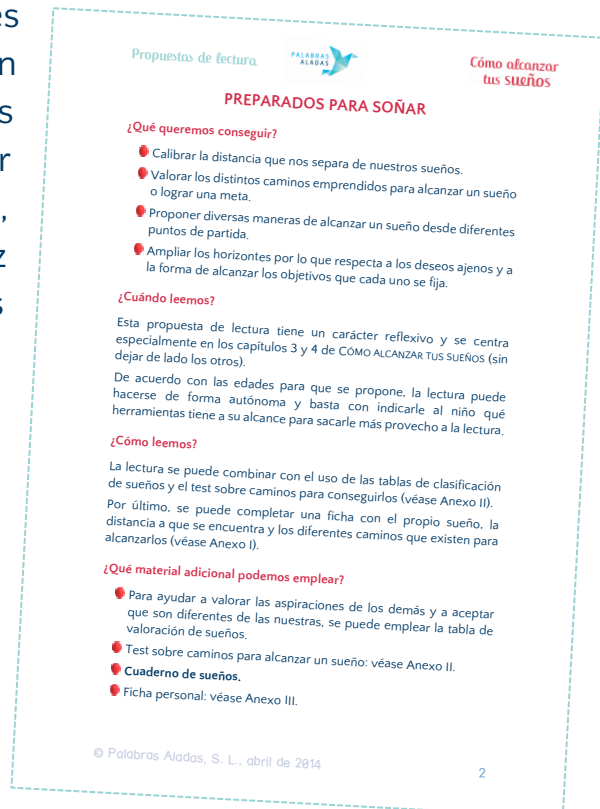
Las pautas de lectura y actividades que proponemos aquí tienen en cuenta que los niños de estas edades aún pueden encontrar ciertas dificultades con la lengua, pero desarrollan con gran rapidez sus destrezas mentales. Las nociones abstractas, si se explican con calma y se relacionan con ejemplos reales de su vida, comienzan a asentarse y comprenderse.

En esta franja de edad, los niños ya sociabilizan en la escuela y comienzan a dar cada vez más importancia a las opiniones y comportamientos exteriores a la familia. Por eso, es importante ayudarlos a formarse sus propias opiniones y comiencen a tener sus propios principios.

Además, como mejoran día a día, es una buena ocasión para proponerles metas alcanzables y hacerlos sentirse orgullosos de sus logros.

Son las siguientes (quien tenga interés puede descargar un pdf con cada propuesta en la página web de la editorial):

- Este es mi sueño
- Así soy yo
- Soñador profesional



## Propuestas para lectores y lectoras de 10 a 12 años:

Las propuestas de lectura y las actividades sugeridas aquí se centran especialmente en conseguir que los lectores desarrollen su propio pensamiento y su propia escala de valores. También buscamos que se escuchen a sí mismos, que se comprendan mejor y que aprendan a distinguir su voluntad de la de los demás.

Se trata de una época en la que la presencia de los amigos y compañeros es cada vez mayor; esta está alimentada además por las ansias de independencia. También es una época en la que los niños hacen cada vez más cosas solos, probablemente incluso ir a la escuela. Se quedarán a dormir en casa de otros amigos o parientes, irán a fiestas sin sus padres, etc. Por eso, es importante educar en el sentido de la responsabilidad y de lo bueno y lo malo.

Por otra parte, las exigencias escolares son cada vez mayores, por lo que conviene alentarlos a que superen los retos y a que sean creativos. Es fácil caer en la frustración cuando no se entiende parte de una materia y uno se va quedando atrás. Alimentar los sueños y los deseos de mejorar puede ser un buen antídoto contra el desánimo.

Son las siguientes (quien tenga interés puede descargar un pdf con cada propuesta en la página web de la editorial):

- Mi mapa de cualidades
- Grandes sueños
- Preparados para soñar