

CUADERNO DE SUEÑOS DE



FECHA



Ilustración de Bela Oviedo.

¿CUÁL ES MI SUEÑO?



¿Los sueños de las personas que me rodean son distintos o se parecen?

1. Sueños de personas de mi familia:

Persona	Sueño

2. Sueños de amigos:

Persona	Sueño

3. Esto es lo que he averiguado:

👉 ¿A cuántas personas he preguntado?

👉 ¿Cuántos sueños diferentes hay?

👉 ¿Algunas personas tienen los mismos sueños?
¿Quiénes?

4. Estas son mis conclusiones:

- Todos mis amigos tienen los mismos sueños.
- Todas las personas tienen los mismos sueños.
- Las personas tienen sueños diferentes.

5. Este es el sueño que más me ha gustado:

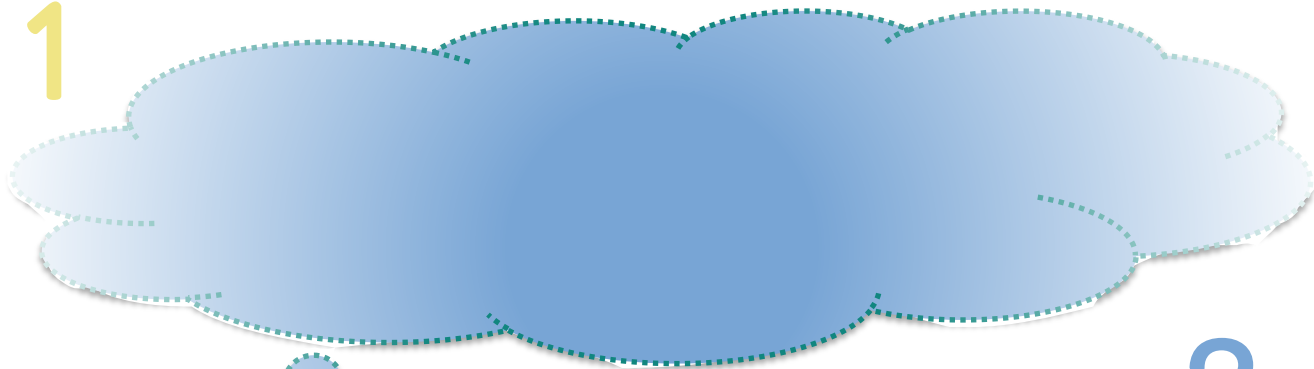
6. Este es el sueño que me parece más difícil de alcanzar:



¿Con qué sueño yo?

1. Lista de sueños que se me ocurren:

1



2



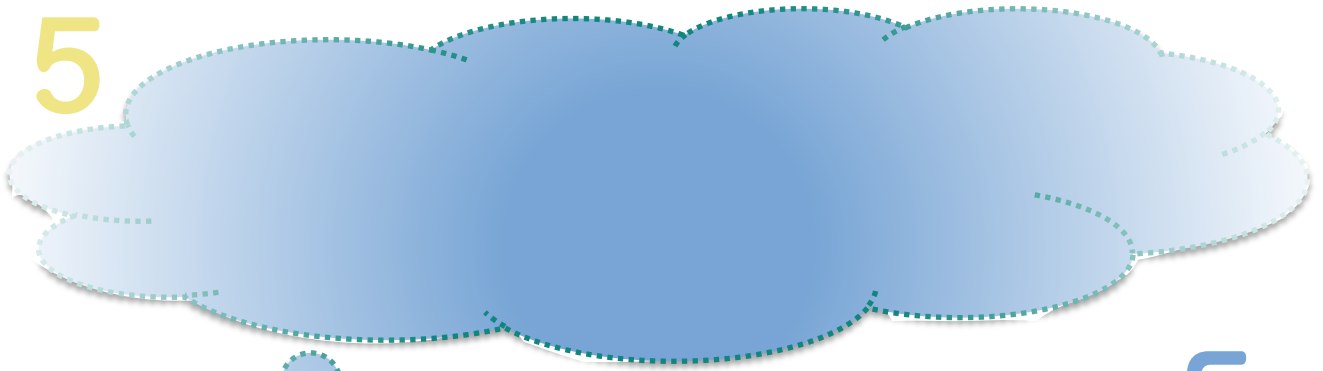
3



4



5



6



7



8





¿Cómo saber si eso que deseo hoy es realmente mi gran sueño?

1. Escribe las tres cosas que más te gustaría hacer en el futuro. Recorta el papel y guárdalo en un sobre. Repite la operación durante diez días.



Las tres cosas que más deseo hacer

Yo soy: _____

Hoy es: _____

1 _____

2 _____

3 _____

2. Pasados diez días, abre todos los sobres:

 Lee lo que has escrito.

 ¿Se repite algún deseo? ¿Cuáles? Anótalos.



Los deseos que más se repiten

1

2





3

4



¿Mi sueño es realmente mío?

1. Completa la ficha con tus gustos y deseos.

Mis gustos y deseos	
Mi deporte favorito	 _____
Mi postre favorito	 _____
Mi canción favorita	 _____
Mi gran sueño	 _____

2. Ahora completa la tabla con los gustos de otras personas de tu entorno.

	Deporte favorito	Postre favorito	Canción favorita	Gran sueño
Mamá o papá				
Mi amigo _____				
Mi amiga _____				

3. Escribe de nuevo cuál es tu gran sueño:

Mi gran sueño es: _____



¿Cómo me hace sentir mi sueño?

1. Espera a que sea lunes y anota en un papel algo que desees lograr el domingo de esa misma semana.

Recórtalo y guárdalo bajo la almohada.

El domingo, día _____ de _____ de _____, quiero conseguir esto:

2. Lee el papel cada noche y anota cómo te hace sentir:

El lunes

... el martes...

¿Y el miércoles?

El jueves...

... el viernes...

... el sábado...


Y, por fin, ¡el domingo!



¿Qué cualidades se necesitan para alcanzar mi sueño?


1. Colócate sobre la cabeza cinco libros. Luego, intenta ir caminando desde tu cuarto hasta la cocina.

2. Ahora tómate un tiempo para reflexionar:

 ¿Se te han caído los libros? ¿Cuánto tiempo aguantaste en movimiento con ellos sobre la cabeza?

 ¿Crees que has cometido alguno de estos fallos? Marca.

- Caminar demasiado deprisa.
- No colocar bien los libros.
- No detenerme cuando perdía el equilibrio.
- No apoyarme en las puertas o las paredes.
- Confiarme y dejar de estar concentrado.
- No haber elegido los libros adecuados.

 ¿Crees que hay alguna otra cosa que puedas mejorar? ¿Cuál?

3. ¿Qué cualidades se necesitan para conseguir llegar hasta la cocina? Mira el ejemplo y escribe.

Paciencia para no caminar muy deprisa.

Organización para...

4. Ahora piensa en tu sueño. ¿Qué cualidades son necesarias para alcanzarlo? Anótalas.

**Cualidades necesarias para
alcanzar mi sueño**
