**PROYECTO DE VIDA**

Dibujo animado de un personaje de caricatura

Descripción generada automáticamente con confianza media

Para ayudar a su adolescente a construir un proyecto de vida le recomendamos realizar la siguiente actividad:

**1.** Comience por preguntarle si sabe qué es un proyecto de vida y por qué es importante. En caso de que no tenga claridad sobre esto, bríndele una explicación al respecto.

**2.** Usen una hoja de papel y una pluma para diseñar un proyecto de vida (dedique al menos 50 minutos a esta actividad y procure que sus expectativas como persona adulta no influyan en la proyección de futuro que elabore su adolescente). Decidan en conjunto qué ámbitos desean incluir y elaboren una tabla donde puedan establecer por cada ámbito elegido al menos una meta, una actividad para alcanzarla, un posible riesgo y una alternativa para superarlo.

Apóyese en el siguiente formato:

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ámbito de la vida** | **Meta** | **Actividad** | **Riesgo** | **Alternativa** |
| Académico |  |  |  |  |
| Laboral |  |  |  |  |
| Afectivo |  |  |  |  |
| Sexual |  |  |  |  |

**3.** Guarden ese ejercicio, revísenlo después de un tiempo y preguntense si algo cambió y qué ajustes requiere el plan de vida diseñado inicialmente.