

Mi diario para **imaginar**

para niños

Mi nombre:



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Paso 1

¡Celebra!

¿Qué te hace feliz en tu vida?

¿De qué te enorgulleces?

Usa este espacio para escribir acerca de algo en tu vida que te hace sentir bien.

Me hace feliz que

1. _____
2. _____
3. _____

Estoy orgulloso de

1. _____
2. _____
3. _____

Escribe o dibuja cómo te hacen sentir estas cosas.



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

2

Paso 2

Reflexiona

¿Qué ha ocurrido en tu vida que te ha sido difícil, en el pasado o en el presente?

¿Qué te hace sentir triste? ¿Enfadado? ¿Furioso?

Usa este espacio para escribir las cosas que te hacen sentir molesto.

1. _____
2. _____
3. _____

Escribe o dibuja unas pocas palabras o dibujos que describan cómo te hacen sentir estas cosas.



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

3

Paso 3

Imagina

¡Es momento de que escribas tu historia para **imaginar!**

Es momento de que escojas una experiencia difícil en tu vida y que escribas una historia para **imaginar** con ella. Comienza cada oración de tu historia con la palabra **Imagina...**

Comienza por escoger un momento difícil en tu vida, pasado o presente, y cuenta la historia de esa experiencia. Comienza la historia con tu primer recuerdo – lo primero que tu corazón y tu mente sienten cuando piensas en ese incidente.

Continúa escribiendo hasta que hayas terminado de contar la historia. Tienes muchas páginas para escribir. Esta es escritura libre así que no te preocupes por ortografía, gramática o puntuación.

(Lee los ejemplos de historias en la página 16).

Imagina...

Imagina...

Imagina...



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

4

Paso 3

Imagina

¡Continúa escribiendo tu historia!

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Imagina...



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

Paso 3

Imagina

Continúa escribiendo o haz un dibujo de tu historia.

Imagina...



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

Paso 4

Sueños/Metas

¡Ahora es momento de soñar lo que deseas hacer en tu vida! ¡Es momento de crear una nueva historia!

¿Qué deseas hacer en tu vida? ¿Deseas viajar y visitar lugares bonitos?

¿Ir a la universidad? ¿Tener una familia? ¿Tener muchos amigos? ¿Ayudar a niños que tienen hambre y son pobres? Tómame un tiempo en pensar ¿qué te haría feliz? Escribe algunas oraciones para imaginar lo que te gustaría hacer en el futuro. ¡No hay límites! Si quieres, también puedes hacer un dibujo en el espacio de la página 8.

Imagina... ¡Todo es posible!

Ejemplos: **Imagina...** trabajar duro en la escuela.

Imagina... ser músico.

Imagina... ser médico.

¡Cuando **imaginas**, todo es posible!

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Paso 4

Sueños/Metas

Continúa escribiendo tus sueños para **imaginar**.

Imagina...

Imagina...

Imagina...



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

Paso 5

¡Soy, puedo, lo haré!

Ahora piensa en tus sueños para **imaginar** y conviértelos en afirmaciones personales. ¡Escríbelos y luego dílos en voz alta con fuerza en la voz para que te convenzas de que sí puedes!

Ejemplos: ¡**Soy** tan inteligente como para ir a la universidad!
 ¡**Puedo** trabajar duro en la escuela!
 ¡**Voy** a ser maestro un día!

SOY... _____
PUEDO... _____
VOY... _____

SOY... _____
PUEDO... _____
VOY... _____

SOY... _____
PUEDO... _____
VOY... _____



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

Paso 6

Hazlo

Ahora que tienes tus sueños para **imaginar**, ¿qué crees que deberás hacer para que se cumplan? Escribe y dibuja los pasos que necesitas para asegurarte de lograr los sueños que **imaginas**.

- Ejemplos:
1. Trabajaré duro y estudiaré todos los días.
 2. Practicaré piano todos los días.
 3. Comeré sano y dormiré lo suficiente.

Pasos...

1. _____

2. _____

3. _____



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

10

Paso 7

Reto a imaginar por 30 días

¡Este es tu reto a la imaginación, a dar gracias, y a ser bondadoso durante 30 días!

Dedica unos minutos de cada uno de los próximos 30 días a escribir al menos 3 cosas que deseas imaginar en tu vida, 3 cosas por las que estás agradecido ese día (grandes y pequeñas), y a hacer algo amable por un extraño, un amigo, o un miembro de tu familia. ¡Sentirás y observarás la diferencia en tu vida!

Día 1 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 2 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 3 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 4 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

II

Día 5 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 6 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 7 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 8 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 9 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 10 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 11 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

12

Día 12 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 13 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 14 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 15 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 16 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 17 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Day 18 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

13

Día 19 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 20 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 21 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 22 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 23 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 24 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 25 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

Día 26

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 27 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 28 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 29 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 30 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

15

Santiago, 7 años

- Imagina...** Escuchar a tus padres pelear mucho. Deseando que terminen.
- Imagina...** Preocupándote por tu mamá porque llora mucho cuando pelean.
- Imagina...** Tus padres diciéndote que ya no continuarán casados.
- Imagina...** Vender tu casa y tener que mudarte muchas veces.
- Imagina...** Mudarte a la casa de tu abuela.
- Imagina...** Tus padres se llevan mejor ahora que cuando estaban casados.
- Imagina...** Ir a pasar tiempo con tu papá y tu mamá en sus propias casas.
- Imagina...** Saber que un día, tú, tu mamá y tu hermano tendrán su propia casa otra vez.

Guille, 8 años

- Imagina...** Tener grandes amigos, pero saber que casi nunca los volverás a ver.
- Imagina...** Ver que tus amigos lloran por ti, pero no puedes decir honestamente que todo va a estar bien.
- Imagina...** Ir a tu nueva escuela y tienes tanta tarea que casi no tienes tiempo para tus nuevos amigos ni para los viejos.
- Imagina...** Luego de un tiempo, te acostumbras a tener tanta tarea que la haces en menos tiempo.
- Imagina...** Que finalmente puedes ver a tus amigos y decir que todo está bien. Entonces, ellos lloran de alegría y tú también comienzas a llorar.

Cata, 10 años

- Imagina...** Ser amiga de una niña un momento, y ser acosada el siguiente.
- Imagina...** No saber qué has hecho.
- Imagina...** Sentirte triste y molesta.
- Imagina...** No contarle a tu mamá, pensando que podrá enfadarse.
- Imagina...** Cuando lo descubre, te consuela y no se enfada.
- Imagina...** Hacer más amigos y amar la escuela otra vez.
- Imagina...** Soltarte, sentirte libre, ser tú misma.



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

16