Guía de lectura

Entrénate para soñar

PALABRAS ALADAS

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

Palabras Aladas, S. L.
Ronda de Valencia, 8
28012 · Madrid
www.palabrasaladas.com

Se autoriza la descarga de este material de la dirección web **http://www.palabrasaladas.com/entrenate_para_sonar/guia_de_explotacion_lectora.html,** así como su reproducción siempre y cuando esta se realice de manera íntegra y quede manifiesta la pertenencia de la guía al itinerario «Entrénate para soñar» de la editorial Palabras Aladas, S. L.

ÍNDICE

- ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ENTRENARSE PARA SOÑAR? 3
  - La importancia de las metas 3
  - ¿Metas o sueños? 5
  - Soñar con el corazón… y con la cabeza 7
  - ¿De qué soy capaz? 8
  - Entrénate para soñar 10
  - En resumen 11
- LA EDUCACIÓN EN VALORES 12
  - La educación del carácter 13
  - La educación de la personalidad 13
- EL ITINERARIO «ENTRÉNATE PARA SOÑAR» 15
  - Objetivos del itinerario 16
  - Manual para soñar 17
  - Valores de oro 20
  - Fichas de actividades 22
  - Guía de lectura 24

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ENTRENARSE PARA SOÑAR?

—¿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.*

«Entrénate para soñar» es un itinerario concebido para ayudar a los niños a identificar sus sueños y a alcanzarlos.

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.[1]

[1] Viktor FRANKL: *El hombre en busca de sentido.* Barcelona: Herder, 1979, p. 100.

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

> 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.[2]

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 escurre 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...

[2] Viktor FRANKL: *El hombre en busca de sentido,* citada, p. 99.

Y es que no basta con fijarse metas. Porque las metas pueden venir impuestas por un principio económico, por un deseo externo (más 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 estrafalarios 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 al itinerario «Entrénate para soñar». Quizá el nombre puede parecer contradictorio, puesto que «soñar» se suele 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 soñar, 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 de lo más dispar: 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…

Por lo tanto, hay una serie de cualidades que, si las conocemos y las cultivamos, 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 que no podemos dejar de hacerles si queremos que su vida esté 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 SOÑAR

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 alcancen sus sueños y sepan elegir sueños que sean buenos para ellos, hemos creado este itinerario.

Lo hemos denominado «Entrénate para soñar», por contradictorio que pueda parecer, porque pensamos que, efectivamente, soñar con el corazón y con la cabeza, soñar y alcanzar lo que soñamos no es, en el fondo, tarea fácil. Por eso planteamos la noción de «entrenamiento»; por dos motivos: por un lado, porque hay que saber hacerlo, tenemos que aprender a soñar de forma satisfactoria (y no frustrante); por otro lado, porque soñar de esta manera requiere un esfuerzo, un ritmo, una rutina. Si nos acostumbramos a soñar con calidad…, tenemos muchas más opciones de alcanzar lo que deseamos.

En primer lugar, 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.

En segundo lugar, es importante entrenarse para hacerlo bien. Una identificación errada de nuestros sueños (por contaminación o por intereses torcidos) puede acarrearnos 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 sentido: aprendamos a soñar 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 soñar, 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 nuestro sueño y dilucidar si es posible, si es realizable.
- 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.

© Palabras Aladas, S. L., abril de 2014

LA EDUCACIÓN EN VALORES

La educación en valores parte de la idea de que hay una serie de principios éticos y pautas de conducta que puedan avalar nuestras acciones y las de los demás. Son creencias prescriptivas compartidas que invitan a considerar determinadas conductas, actitudes y objetivos como preferibles a otros.

La educación en valores no debe asociarse exclusivamente con la educación «para la ciudadanía», sino que debe también tomar como referencia la propia persona. Ha de servir como una guía para educar a las personas de tal modo que, con el desarrollo de su personalidad, con su capacidad para decidir, elegir, ayudar a otros, razonar, escuchar, etc., aporten humanidad al mundo, lo hagan más habitable y agradable para todos.

Así pues:

> En su sentido ético más profundo, los valores humanos, así entendidos, son cualidades que configuran la urdimbre ético-psicológica de la personalidad humana y una orientación fundamental para la vida.[3]

Algunos tienen un carácter intelectual, como la perspicacia o quizá la creatividad, mientras que otros tienen una índole moral, como la resistencia, la tenacidad o la integridad, puesto que buscan la excelencia en el comportamiento humano.

En realidad, la educación en valores está altamente relacionada con (o depende de) la educación del carácter.

[3] *Valores humanos, competencias transversales (soft skills) y emprendimiento:* Departamento de Educación de Navarra. Recuperado de: http://www.educacion.navarra.es/web/dpto/una-escuela-con-valores

LA EDUCACIÓN DEL CARÁCTER

Según José Antonio Marina, la educación (tanto escolar como familiar) implica ayudar…

> … a los alumnos para que adquieran los recursos intelectuales, afectivos, volitivos y morales necesarios para conducir bien su vida.[4]

Esta educación del carácter pasa por educar en las virtudes (en su sentido griego), es decir «en la capacidad para la excelencia». Para un caballo de carreras, tal educación pasaría por mejorar su velocidad punta. Para un ser humano pasa por adquirir y desarrollar las «fortalezas necesarias para ejercer bien el oficio de vivir». Y estas fortalezas se adquieren gracias a un conjunto de hábitos (morales e intelectuales).

Según el filósofo José Antonio Marina, este conjunto de estos hábitos conforma el carácter. Y la ética no es sino la ciencia que trata del buen carácter, el que hace posible la felicidad privada y la pública.

Educar en el carácter, por lo tanto, implica ayudar a construir la personalidad desde dos puntos de vista: el privado (ayudar a que cada uno ejerza su oficio de vivir para consigo mismo de la mejor manera posible, de la manera más satisfactoria) y el público (que cada uno ejerza su oficio de vivir para con los demás del mejor modo posible).

LA EDUCACIÓN DE LA PERSONALIDAD

José Antonio Marina distingue tres niveles en la personalidad:

- **Personalidad recibida** (determinada genéticamente), en la que entraría el sexo, las habilidades intelectuales básicas, el temperamento…
- **Personalidad aprendida** (o carácter, que se va moldeando gracias a la educación y las experiencias).

---

[4] José Antonio MARINA: «Educación del carácter, núcleo de la personalidad». *Cuadernos de Pedagogía,* 296, 12-15.

- **Personalidad elegida** (es el proyecto que cada quien se construye desde su circunstancia —personalidad recibida— y desde su carácter —personalidad aprendida—). Según Marina, este último proyecto, enteramente personal, puede implicar un intento por cambiar nuestro carácter si este constituye un obstáculo para nuestra meta.

Pues bien, nuestro itinerario «Entrénate para soñar» ofrece herramientas para la educación en estas dos últimas personalidades: la aprendida y la elegida.

- Mediante el libro VALORES DE ORO, ofrecemos ayudas para educar en la personalidad aprendida. Para ello, ofrecemos una panoplia de veintidós cualidades (virtudes, hábitos, valores) para ayudar a educar en el carácter. El libro las da a conocer, explica cómo se manifiestan, qué actitudes vitales las revelan y qué beneficios se puede extraer de su incorporación al carácter.

- Mediante el libro MANUAL PARA SOÑAR, planteamos distintas posibilidades para ayudar a la educación de la personalidad elegida, a averiguar cuáles son nuestras aspiraciones.

Así pues, aunque ambos libros pueden emplearse de manera autónoma, también resultan complementarios, en la medida en que para desarrollar nuestro propio plan de vida (nuestra personalidad elegida), es posible que necesitemos desarrollar unas u otras cualidades (de la personalidad aprendida).

Dar a los niños herramientas para que puedan vivir su vida de la mejor manera posible, para que puedan decidir qué desean hacer con lo que son, para que puedan afrontar los retos y para que tengan herramientas para superar las dificultades… Todo ello es educar.

Y todo ello es labor de la familia, pero no escapa en absoluto a otros ámbitos de socialización del niño, como el escolar. Sucesivas leyes educativas han ido incorporando las nociones de «educación en valores y actitudes», y de «competencias básicas» (como el desarrollo de la autonomía y la iniciativa personal) que revelan la importancia de que las personas reciban una educación integral que redunde en su beneficio.

Por eso, en Palabras Aladas proponemos usar el material del itinerario «Entrénate para soñar» tanto en el ámbito familiar como en el escolar.

EL ITINERARIO «ENTRÉNATE PARA SOÑAR»

Esta guía de lectura forma parte del itinerario denominado «Entrénate para soñar». Su intención es dotar a los niños de herramientas que les permitan identificar sus deseos, sueños y objetivos; conocerse mejor a sí mismos y poder perseguir sus metas con la confianza de estar dando los pasos correctos hacia ellas. El itinerario consta de diversos elementos, como se detalla a continuación:

- MANUAL PARA SOÑAR
- VALORES DE ORO
- Fichas de actividades
- Guía de explotación lectora

La base del itinerario la constituyen los libros MANUAL PARA SOÑAR y VALORES DE ORO. Cada uno de ellos, como veremos, se puede aprovechar de manera autónoma.

El libro MANUAL PARA SOÑAR facilita de manera clara, sencilla y divertida, que el niño explore en su interior, descubra cómo es y qué desea, y se anime a encaminarse hacia la consecución de sus deseos. Lo hace a través de las historias de veintiocho personajes que tienen en común haber albergado un sueño en la infancia.

El libro VALORES DE ORO explica de manera sencilla, amena y tierna veintidós cualidades que resultan útiles para alcanzar cualquier sueño. Lo hace da la mano de once niños futbolistas de diversas generaciones que echaron mano de dichas cualidades para conseguir su gran sueño.

Estos dos libros se complementan con las diversas fichas de actividades. Además, aunque cada libro puede emplearse de manera autónoma, el uso conjunto de todos los componentes del itinerario contribuirá a tener una experiencia más integral y enriquecedora.

OBJETIVOS DEL ITINERARIO

- 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.
- Estimular a los niños para que se fijen metas y reflexionen sobre cómo alcanzarlas.
- Explicar en qué consisten y cómo se manifiestan veintidós cualidades útiles para alcanzar un sueño.
- Concretar la utilidad de esas cualidades y su presencia en la vida.
- Mostrar, tomando como ejemplo la infancia de once niños futbolistas, las repercusiones que decidir alcanzar un sueño tiene en la vida.
- Estimular a los niños para que se fijen metas y reflexionen sobre cómo alcanzarlas.
- Profundizar en el reconocimiento y la expresión de cada una de las cualidades expuestas en VALORES DE ORO.
- Reconocer la utilidad de las cualidades expuestas en VALORES DE ORO para desenvolverse en la vida cotidiana y, en particular, para alcanzar un sueño.
- 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 MANUAL PARA SOÑAR.
- Profundizar en el conocimiento de las figuras presentadas en MANUAL PARA SOÑAR y VALORES DE ORO.

- Promover que los niños piensen por sí mismos y se formen sus opiniones a partir de diversas fuentes de información.
- Servir de ayuda a los adultos (padres, profesores, psicólogos, pedagogos, monitores...) para que estos acompañen a los pequeños en la lectura y la exploración personal.
- Extender el aprovechamiento del itinerario «Entrénate para soñar» a diferentes franjas de edad.

MANUAL PARA SOÑAR

MANUAL PARA SOÑAR 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.

Capítulo	Objetivos
¿CUÁL ES TU SUEÑO?	Identificar los sueños y aspiraciones personales y reconocer si son genuinos.
¿CÓMO ERES?	Tomar conciencia de la propia personalidad, de las aptitudes, habilidades y cualidades, así como de las dificultades y limitaciones.
¿CUÁN LEJOS ESTÁ TU SUEÑO?	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.
¿CÓMO PUEDES HACER REALIDAD TU SUEÑO?	Proponer formas para conseguir cubrir el camino que media entre nosotros y nuestros sueños y alcanzar las metas que uno se haya propuesto.
¿ESTÁS ALCANZANDO TU SUEÑO?	Evaluar las propias actuaciones para verificar en qué descansa el fracaso o éxito del empeño y para decidir si es necesario cambiar de rumbo.

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.

© Palabras Aladas, S. L., abril de 2014

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 brincos 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.

34

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, el MANUAL PARA SOÑAR 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.

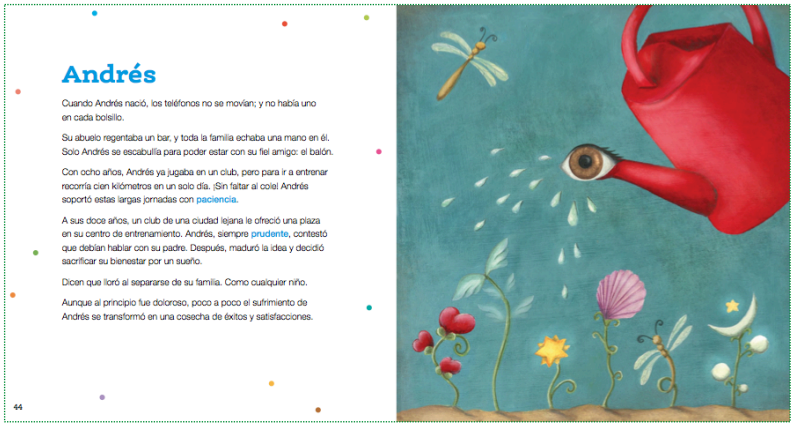
VALORES DE ORO

VALORES DE ORO es un libro que explica de forma sencilla y práctica en qué consisten veintidós cualidades que resultan útiles para alcanzar cualquier sueño (y, en general, para desenvolverse en la vida sin caer en el hastío, la amargura, la rabia o la impotencia). Para hacerlo, el libro ha tomado como hilo conductor las infancias de once futbolistas. A cada uno de ellos se han ligado dos cualidades que ellos han exhibido por encima de las demás.

Por lo tanto, el libro se estructura en once conjuntos de seis páginas, como mostramos a continuación.

Una primera doble página ilustrada de manera evocadora sirve para que el lector se sumerja en el mundo de cada jugador. En esta página siempre aparece el futbolista de niño, observando un atardecer en el que el sol viene a ser una metáfora del sueño infantil de ser futbolista.

La siguiente doble página sintetiza la infancia de cada futbolista con un texto de tono poético. No se trata tanto de ofrecer datos enciclopédicos sobre cada personaje como de acercarnos a su manera de sentir para comprenderlo.



Andrés

Cuando Andrés nació, los teléfonos no se movían; y no había uno en cada bolsillo.

Su abuelo regentaba un bar, y toda la familia echaba una mano en él. Solo Andrés se escabullía para poder estar con su fiel amigo: el balón.

Con ocho años, Andrés ya jugaba en un club, pero para ir a entrenar recorría cien kilómetros en un solo día. ¡Sin faltar al cole! Andrés soportó estas largas jornadas con paciencia.

A sus doce años, un club de una ciudad lejana le ofreció una plaza en su centro de entrenamiento. Andrés, siempre prudente, contestó que debían hablar con su padre. Después, maduró la idea y decidió sacrificar su bienestar por un sueño.

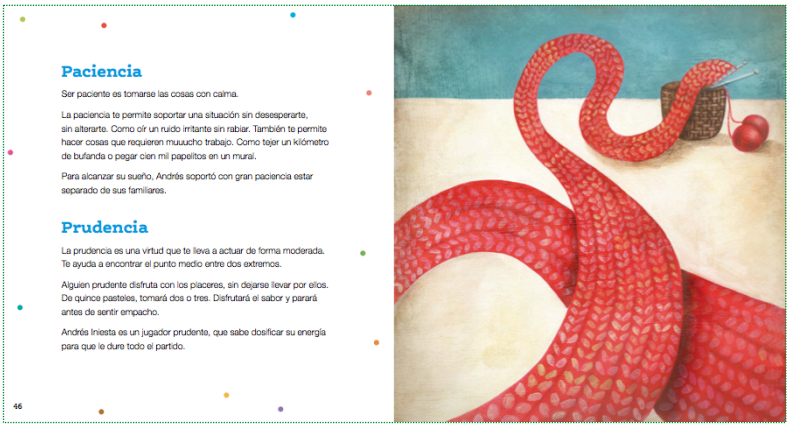
Dicen que lloró al separarse de su familia. Como cualquier niño.

Aunque al principio fue doloroso, poco a poco el sufrimiento de Andrés se transformó en una cosecha de éxitos y satisfacciones.

44

Asimismo, se hace hincapié en esa capacidad que tienen los sueños para mantener vivo el entusiasmo, para hacernos avanzar en la dirección adecuada y para ayudar a soportar tareas costosas o poco agradables.

La última doble página explica con un léxico sencillo en qué consisten las dos cualidades asociadas al jugador. Para ello se emplean sinónimos, se ofrece una explicación y se ofrecen ejemplos. Por último, se indica el modo en que dichas cualidades le resultaron útiles al jugador con quien se las asocia.



Paciencia

Ser paciente es tomarse las cosas con calma.

La paciencia te permite soportar una situación sin desesperarte, sin alterarte. Como oír un ruido irritante sin rabiar. También te permite hacer cosas que requieren muuucho trabajo. Como tejer un kilómetro de bufanda o pegar cien mil papelitos en un mural.

Para alcanzar su sueño, Andrés soportó con gran paciencia estar separado de sus familiares.

Prudencia

La prudencia es una virtud que te lleva a actuar de forma moderada. Te ayuda a encontrar el punto medio entre dos extremos.

Alguien prudente disfruta con los placeres, sin dejarse llevar por ellos. De quince pasteles, tomará dos o tres. Disfrutará el sabor y parará antes de sentir empacho.

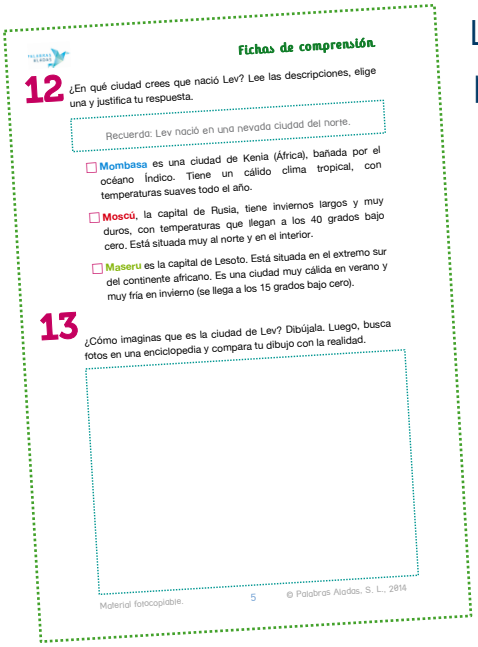
Andrés Iniesta es un jugador prudente, que sabe dosificar su energía para que le dure todo el partido.

46

FICHAS DE ACTIVIDADES

En este itinerario existen diversos tipos de fichas de actividades, que cumplen con distintos objetivos:

Fichas de comprensión lectora


Fichas de comprensión

12 ¿En qué ciudad crees que nació Lev? Lee las descripciones, elige una y justifica tu respuesta.

Recuerda: Lev nació en una nevada ciudad del norte.

☐ **Mombasa** es una ciudad de Kenia (África), bañada por el océano Índico. Tiene un cálido clima tropical, con temperaturas suaves todo el año.

☐ **Moscú**, la capital de Rusia, tiene inviernos largos y muy duros, con temperaturas que llegan a los 40 grados bajo cero. Está situada muy al norte y en el interior.

☐ **Maseru** es la capital de Lesoto. Está situada en el extremo sur del continente africano. Es una ciudad muy cálida en verano y muy fría en invierno (se llega a los 15 grados bajo cero).

13 ¿Cómo imaginas que es la ciudad de Lev? Dibújala. Luego, busca fotos en una enciclopedia y compara tu dibujo con la realidad.

Material fotocopiable. 5 © Palabras Aladas, S. L., 2014

Las fichas de comprensión lectora proponen actividades que ayudan a comprender los textos de forma global, que amplían el vocabulario de los lectores y que contribuyen a que se interiorice todo el contenido. En estas fichas se trabajan los siguientes aspectos:

Anticipación a la lectura. Esta se ejercita mediante ejercicios reflexivos previos. Con ellos se hace una primera aproximación al contenido y se ayuda a que los lectores se familiaricen con él.

Comprensión del texto. Mediante ejercicios en los que se reformula el texto, se ofrecen sinónimos o se proponen resúmenes de lo expuesto. También hay ejercicios para comprender el significado de deter-minadas palabras y expresiones. Estas actividades tienen presentes las exigencias de la prueba PISA de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. Su intención nunca es eva-luativa, sino que están concebidas como una herramienta de apoyo que ayude a comprender lo leído, permita reformularlo y tienda un puente entre las palabras que aún no se conocen y la necesidad de conocerlas para ampliar el vocabulario, la capacidad expresiva y la capacidad de comprender a los demás.

Manipulación creativa. Se proponen ejercicios que deben afrontarse con creatividad: idear títulos nuevos, escribir con una caligrafía especial, dibujar, imaginar nuevas situaciones a partir de otras dadas, etcétera.

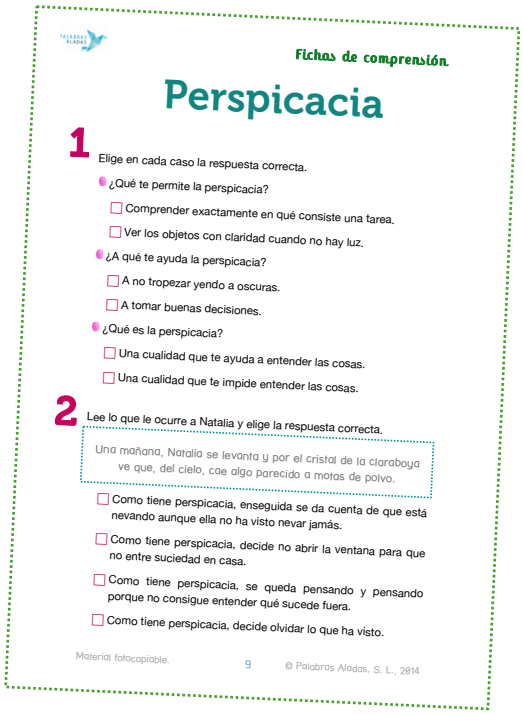
En estas fichas de actividades se trabajan habilidades mentales de primer orden como ordenar, clasificar, deducir, inducir, comparar y generalizar.

Cuaderno de sueños

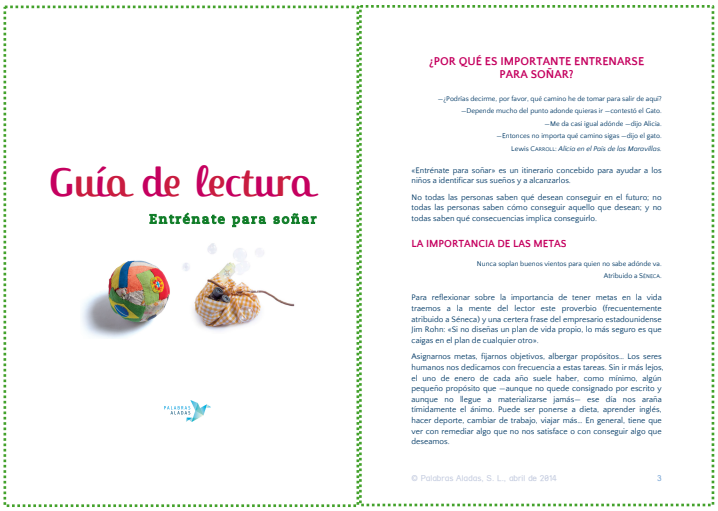
Este cuaderno está dividido en cinco documentos de trabajo, uno por cada capítulo del MANUAL PARA SOÑAR. Las actividades que en él se proponen tienen como objetivo ayudar a realizar las tareas y ejercicios que figuran en el MANUAL PARA SOÑAR. Así, se ofrecen papeles recortables para las actividades que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

Cuaderno de valores

Son veintidós fichas de actividades, cada una de las cuales se centra en una de las cualidades presentadas en el libro VALORES DE ORO. En ellas se proponen actividades que apoyan la comprensión del texto y también múltiples ejercicios que permiten al lector conocerse mejor a sí mismo, comprobar en qué grado tiene desarrolladas esas cualidades, potenciar su mejora y analizar su utilidad.



GUÍA DE LECTURA


Guía de lectura

Entrénate para soñar

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ENTRENARSE PARA SOÑAR?

—¿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.*

«Entrénate para soñar» es un itinerario concebido para ayudar a los niños a identificar sus sueños y a alcanzarlos.

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.

© Palabras Aladas, S. L., abril de 2014 3

Este documento se dirige a los adultos: padres, profesores, monitores, pedagogos, cuentacuentos, etcétera. Su intención es ofrecer una visión general de todos los elementos de que consta el itinerario «Entrénate para soñar», así como proponer diversas formas de aprovecharlos.

Por otra parte, busca ofrecer pautas de lectura para adaptar el uso de los libros y fichas a diversas edades, a distintas necesidades e incluso a diferentes contextos.

Nos esforzamos por presentar actividades modelo que pueden realizarse de manera directa o bien mediante pequeñas adaptaciones.

En Palabras Aladas estamos trabajando para añadir nuevos materiales a nuestros itinerarios. Por favor, consulta la página web **www.palabrasaladas.com/entrenate_para_sonar.html** si deseas más información o tienes alguna propuesta.