



Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente

BITÁCORA "RECORRIENDO CAMINOS"



Estrategia Recorriendo Caminos

RED DE PARTICIPACIÓN
ADOLESCENTES
EN MOVIMIENTO
POR SUS DERECHOS



unicef 
para cada infancia

Mi CAMINO



Este cuadernillo que tienes en tus manos será tu compañía durante este camino que estás recorriendo. Pero **¿de qué se trata una bitácora?** Consiste en un instrumento que te permitirá escribir y guardar lo que está ocurriendo en tu vida en este momento, tanto por tu participación en [Recorriendo Caminos](#) como por asistir al colegio, estar en tu casa, las reuniones con tus amigos y amigas. Será un medio para que puedas expresar tus ideas, sentimientos y asuntos que te parecen importantes y quieres recordar. Es justo eso, como una memoria escrita. (¿Tienes problemas con escribir? No te preocupes, podrás usar dibujos, recortes, videos, etc. Como te sientas mejor).

A partir del momento que empiezas a usar esta bitácora, se convertirá en un documento personal, el cual tendrá tu proceso: si te gustaron o no los temas y actividades que se están tratando en los encuentros, cómo te sientes frente a ellos y qué compromiso estableces contigo mismo/a. En parte, esta bitácora también te ayudará a re - conocerte en tus palabras, a reflexionar y a conocer a los demás.

Lo mejor de todo esto es que tú podrás decidir qué es lo que vas a escribir o dibujar, qué colores usar; lo importante es que te inspires, que seas muy creativo/a, que tu bitácora exprese todo sobre ti y que disfrutes este momento. También puedes decidir si quieres compartir lo que escribes con las otras personas o si será solo para ti.



Reglas para usar la bitácora

1

No importa el orden, úsala como quieras, pero úsala. Seguro te va a gustar y servir.

2

Atrévete a hacer algo diferente cada vez: dibuja, escribe acertijos, poemas. Explora tu creatividad.

3

Lleva siempre contigo la bitácora, no sabes en qué momento la puedas necesitar.



Dibújate o pega
una foto

Mi nombre es:

Mis amigos me dicen:

Mi edad es:

Mi cumpleaños es:

Me gusta celebrar mi cumple así:

.....

.....

.....

Mi familia está conformada por (incluye a todos los integrantes):

.....

.....

.....

Mis mascotas son:

.....

.....

Vivo en:

¿Cómo soy?

Mis ojos son de color:

Mi pelo es de color:

Mi estatura es:

Mi color favorito es:

Me gusta hacer:

No me gusta hacer:

Mi canción favorita es:

La emoción que más me identifica:



Feliz



Divertido/a



Relajado/a



Amoroso/a



Triste



Deprimido/a



Gruñón
Gruñona



Aburrido/a

☐ ☐ Otra

¿Cuál?

Algo de mi historia:

Empty box for writing a story.

La persona más importante para mí es:

Empty box for writing about an important person.

Estas son las fechas que siempre quiero
recordar

Mes: _____ Día: _____

Motivo: _____

Mes: _____ Día: _____

Motivo: _____

Mes: _____ Día: _____

Motivo: _____

Mes: _____ Día: _____

Motivo: _____



Pinta los días de fiesta

Hoy es

Cómo ha sido mi día.....

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:

Me gustó del encuentro:.....

No me gustó del encuentro:.....

Me comprometo a:.....

Hoy me gustaría hacer:.....

Hoy me siento...



Hoy es

Cómo ha sido mi día

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:

Me gustó del encuentro:

No me gustó del encuentro:

Me comprometo a:

Hoy me gustaría hacer:

Hoy me siento...



Hoy es

Cómo ha sido mi día.....

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:

.....

.....

Me gustó del encuentro:.....

.....

.....

No me gustó del encuentro:.....

.....

.....

Me comprometo a:.....

.....

.....

Hoy me gustaría hacer:.....

.....

.....

Hoy me siento...



Hoy es

Cómo ha sido mi día

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:

.....

.....

Me gustó del encuentro:

.....

.....

No me gustó del encuentro:

.....

.....

Me comprometo a:

.....

.....

Hoy me gustaría hacer:

.....

.....

Hoy me siento...



Hoy es

Cómo ha sido mi día.....

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:.....

Me gustó del encuentro:.....

No me gustó del encuentro:.....

Me comprometo a:.....

Hoy me gustaría hacer:.....

Hoy me siento...



Hoy es

Cómo ha sido mi día.....

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:.....

Me gustó del encuentro:.....

No me gustó del encuentro:.....

Me comprometo a:.....

Hoy me gustaría hacer:.....

Hoy me siento...



Hoy es

Cómo ha sido mi día.....

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:

.....

.....

Me gustó del encuentro:.....

.....

.....

No me gustó del encuentro:.....

.....

.....

Me comprometo a:.....

.....

.....

Hoy me gustaría hacer:.....

.....

.....

Hoy me siento...



Hoy es

Cómo ha sido mi día

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:

.....

.....

Me gustó del encuentro:

.....

.....

No me gustó del encuentro:

.....

.....

Me comprometo a:

.....

.....

Hoy me gustaría hacer:

.....

.....

Hoy me siento...



Hoy es

Cómo ha sido mi día.....

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:

.....

.....

Me gustó del encuentro:.....

.....

.....

No me gustó del encuentro:.....

.....

.....

Me comprometo a:.....

.....

.....

Hoy me gustaría hacer:.....

.....

.....

Hoy me siento...



Hoy es

Cómo ha sido mi día

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:

.....

.....

Me gustó del encuentro:

.....

.....

No me gustó del encuentro:

.....

.....

Me comprometo a:

.....

.....

Hoy me gustaría hacer:

.....

.....

Hoy me siento...



Hoy es

Cómo ha sido mi día.....

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:

.....

.....

Me gustó del encuentro:.....

.....

.....

No me gustó del encuentro:.....

.....

.....

Me comprometo a:.....

.....

.....

Hoy me gustaría hacer:.....

.....

.....

Hoy me siento...



Hoy es

Cómo ha sido mi día

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:

.....

.....

Me gustó del encuentro:

.....

.....

No me gustó del encuentro:

.....

.....

Me comprometo a:

.....

.....

Hoy me gustaría hacer:

.....

.....

Hoy me siento...



Hoy es

Cómo ha sido mi día.....

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:

.....

.....

Me gustó del encuentro:.....

.....

.....

No me gustó del encuentro:.....

.....

.....

Me comprometo a:.....

.....

.....

Hoy me gustaría hacer:.....

.....

.....

Hoy me siento...



Hoy es

Cómo ha sido mi día

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:

.....

.....

Me gustó del encuentro:

.....

.....

No me gustó del encuentro:

.....

.....

Me comprometo a:

.....

.....

Hoy me gustaría hacer:

.....

.....

Hoy me siento...



Hoy es

Cómo ha sido mi día.....

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:

Me gustó del encuentro:.....

No me gustó del encuentro:.....

Me comprometo a:.....

Hoy me gustaría hacer:.....

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

Hoy es

Cómo ha sido mi día

En el encuentro de **Recorriendo Caminos** trabajamos sobre:

Me gustó del encuentro:

No me gustó del encuentro:

Me comprometo a:

Hoy me gustaría hacer:

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos



Nacimiento

¿Qué recuerdas de tu infancia?



5 años



12 años

¿Cómo te sentías cuando
tenías 12 años?

¿Cómo te sientes ahora?



28 años

¿Cómo quieres estar cuando tengas 28 años?



18 años



Las emociones hacen
parte de nuestro camino



40 años



60 años

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🍃 Explora tu creatividad 🍃

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🍃 Explora tu creatividad 🍃

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🍃 Explora tu creatividad 🍃

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🍃 Explora tu creatividad 🍃

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🌿 Explora tu creatividad 🌿

Hoy me siento...



Recorriendo Caminos

🍃 Explora tu creatividad 🍃

Hoy me siento...

☐☐



Feliz

☐☐



Divertid@

☐☐



Relajad@

☐☐



Triste

☐☐



Deprimid@

☐☐



Aburrid@

Recorriendo Caminos



**Comunidades
Protectoras**
Proyecto Binacional, Colombia-Ecuador



**UNHCR
ACNUR**
La Agencia de la ONU
para los Refugiados

