

# Siempre Seguros y Seguras

Volumen 1, n.º2

Noviembre de 2009

## CONTENIDO:

Proyecto de Vida	1
Tips	1
¿Cómo se hace?	2
Nuestra Línea	2



## El Proyecto de Vida

Desde antes de nuestro nacimiento la historia de nuestra vida ya ha comenzado. Nuestros padres y madres tienen expectativas de cómo será su nuevo hijo o hija.

A medida que vamos creciendo empezamos a conocer lo que nuestros padres y madres esperan de nosotros o lo que han planeado para nuestro futuro.

Cuando llegamos a la adolescencia nos invaden muchas preguntas como:

**¿Quién quiero ser?**

**¿Cómo quiero ser?**

**¿Qué quiero ser?**

En esta etapa buscamos las respuestas a estas preguntas y vienen a nuestra mente sueños y metas que deseamos lograr en un futuro. Para poder conseguir esas metas es fundamental tener un proyecto de vida. En este boletín te daremos los secretos sobre este tema.



### Puntos de interés especial:

- Visita nuestro nuevo blog: [copprende.blogspot.com](http://copprende.blogspot.com)
- Se nuestro amigo@ en Facebook y Twitter
- ¿Quieres ser parte de nuestros videos en YouTube? Escríbenos a:
- [copprende@gmail.com](mailto:copprende@gmail.com)

*El Proyecto de Vida no es estático, puede cambiar con el tiempo.*

*El Proyecto de Vida de cada individuo es irreplicable ya que todos somos diferentes.*

*El Proyecto de Vida no pretende resolver nuestra vida desde ya.*

## ¿Cómo se hace un Proyecto de Vida?

Para empezar debemos preguntarnos:

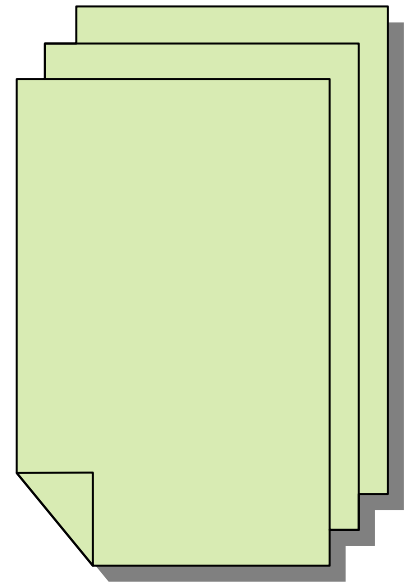
### ¿Qué queremos hacer con nuestra vida?

Al hacernos esta pregunta podremos establecer las metas que tenemos a largo, mediano y corto plazo. Debemos dividir nuestro proyecto de vida en diferentes áreas y todo esto debemos escribirlo.:

1. **PERSONAL:** queremos bajar de peso, hacer ejercicio, mejorar nuestra dieta, hacernos un cambio de look o tener más músculos. Aquí debemos pensar en qué queremos para nosotros mismos en un futuro.;
2. **ESTUDIOS/LABORAL:** qué queremos estudiar o en qué nos gustaría trabajar.

3. **FAMILIAR:** qué deseamos cambiar o mejorar en nuestra familia (padres, madres, hermanos, hermanas, etc) También podemos enfocarnos en si nos gustaría tener una familia en un futuro.
4. **PAREJA:** cómo nos gustaría que fuera nuestra pareja o nuestra relación de pareja. Si tenemos pareja, qué planes tenemos para el futuro de la relación.

Es importante que en cada área escribamos cómo vamos a lograr los objetivos que nos hemos propuesto. Es decir, hay que pensar en qué vamos a hacer para lograr lo que queremos. Y no sólo en una manera de hacerlo si no en varias opciones.



# Copprende

Miembro de la Red Prosalud Interamericana

Dirección: Av. Colón E612 y la Rábida, Edificio Ave María, Piso 10, Oficina 10 B. Quito - Ecuador

Teléfono: (0593) 02 2903442 y

**1-800-PREVEN**

**¡TOMA EL CONTROL DE TU VIDA!**

### Llámanos al 1-800-PREVEN (773836)

Copprende tiene a tu disposición su línea telefónica gratuita, confidencial y anónima.

Nuestra línea funciona las 24 horas del día, los 365 días del año y esta dirigida a o todas las personas. No importa cuantos años tengas, donde vivas o la opinión que tengas, eres completamente aceptado y entendido en Copprende.

Por medio de nuestra línea telefónica puedes hacer todas las preguntas que quieras sobre sexualidad y nuestro personal te responderá con información verdadera, oportuna y científica.

Además, nuestra línea te da la opción de poder ser atendido de manera personal o automática. Así que la próxima vez que tengas una duda, no te preocupes y llámanos al **1800-PREVEN**.

