

Jóvenes
por la **Paz**





EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



R

Mtro. Rodrigo A. Rojas Navarrete
Director General del Sistema Nacional CONALEP



@Roronava

Bienvenida

Queridas y queridos jóvenes:

Me siento profundamente orgulloso de cada una y cada uno de ustedes. Sus acciones, su dedicación y su espíritu son la prueba de que la paz, el respeto y los valores que defendemos pueden convertirse en una fuerza transformadora.

Este diario es un espacio propio, creado para que puedan capturar sus experiencias y aprendizajes, además de pequeños retos que les ayudarán a descubrirse y crecer desde el autoconocimiento. Cada página les invita a reflexionar sobre lo que viven, a reconocer lo que sienten. Que este diario sea una compañía constante que mantenga viva su motivación y les recuerde que cada paso, por pequeño que parezca, transforma su comunidad.

Sigamos caminando juntas y juntos, confiando en que la paz es el cimiento de todo crecimiento. Ustedes, con su energía, sus sueños y su ejemplo, son un faro de esperanza que ilumina a toda la familia CONALEP.

Orgullosamente CONALEP, Jóvenes por la Paz.

Mtro. Rodrigo A. Rojas Navarrete
Director General



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**Jóvenes
por la Paz**



Personaliza tu Diario





¿Qué es un Diario de Jóvenes por Paz y Citas Imperdibles?

Desde tiempos antiguos, los diarios han sido una forma poderosa de guardar lo que vivimos, soñamos y hacemos. Hoy, tú tienes la oportunidad de crear tu propio legado, a través de listas.

Sí, esas que usamos para organizarnos también pueden ayudarte a descubrir quién eres y cómo puedes transformar tu entorno, mientras que las citas son aquellos encuentros que puedes tener contigo mismo o en compañía de tus compañeras y compañeros.



¿Cómo funciona?

En este pequeño diario encontrarás 42 listas por realizar y 8 citas imperdibles, puedes comenzar con el día 1 y seguir en orden o puedes leer todos e ir trabajando los días que más se ajusten a tu estado de ánimo o motivación. Siéntete libre de hacerlo.

El reto es hacerlo todos los días durante 10 minutos, te darás cuenta que algunas cosas se van construyendo de a poco.

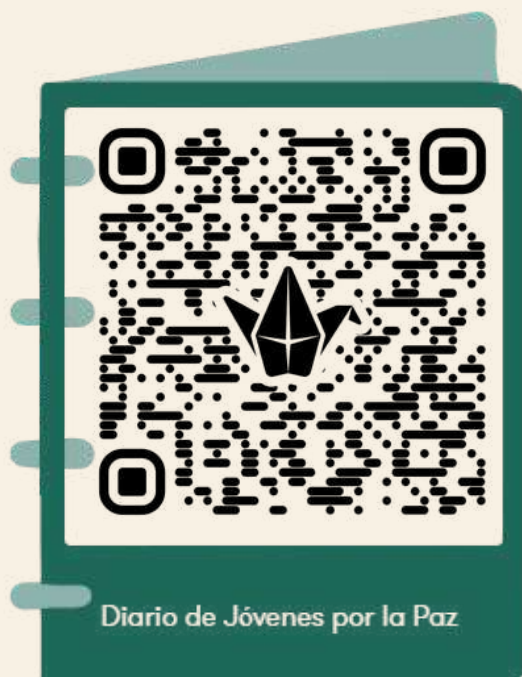
Deseamos que disfrutes esta aventura, porque la Paz se construye desde el interior.



Crece en Comunidad

El diario es de forma personal, el contenido es solo tuyo, sin embargo, para crecer en comunidad también es importante mostrar como nos sentimos y descubrir que este viaje no solo lo estas haciendo tú, sino más personas.

Te invitamos a publicar en el Foro como te has sentido o que te ha parecido esta dinámica donde seguro te escucharemos con gran alegría.



<https://padlet.com/JovenesporlaPaz/diario-de-j-venes-por-la-paz-3w0wfwheentmqaub>



Las citas las puedes publicar en redes sociales y no olvides los hashtag:

#JXPConalep #JóvenesporlaPaz #CulturadePazCONALEP



Jóvenes
por la Paz



Día 1

Haz una lista de lo que más atesoras:

“Un viaje de mil millas
comienza con un solo paso”
Lao Tzu.





Día 2

Nombra las personas que te hacen sentir bien:

"_¿Ya tienes un mejor amigo en el mundo?

_ Podrías ser tú.

_Imposible. Un mejor amigo en el mundo se hace, no basta con señalarlo y ya. Hay que dedicarle tiempo"

Toño Malpica.





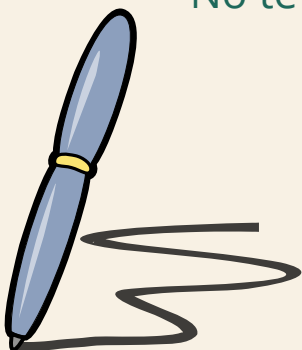
Jóvenes
por la Paz



Día 3

Realiza una lista de los problemas de
tu plantel o comunidad:

"No te preguntes qué pueden hacer tus compañeros por ti.
Pregúntate qué puedes hacer tú por ellos"
Magic Johnson.





Jóvenes
por la Paz



Día 4

Haz una lista de tus superpoderes:

“Si queremos un mundo de paz y de justicia hay que poner decididamente la inteligencia al servicio del amor”

Antoine de Saint-Exupéry.





Jóvenes
por la Paz

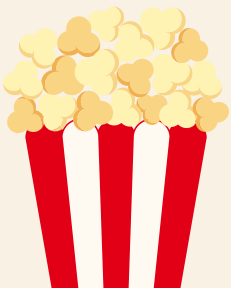


Día 5

Escribe tus series, animes y películas favoritas:

“Cuando somos capaces de conocernos a nosotros mismos,
rara vez nos equivocamos sobre nuestro destino”

Madame de Staël.





Día 6

Cita imperdible

Crea un buzón de la Paz para recoger las propuestas de tus compañeros.

Enlista a quien agradecer:

"La unión hace la fuerza y la discordia la debilita"

Esopo.





Jóvenes
por la Paz



Día 7

Menciona algunas cosas que te hagan sentir libre:

“La libertad no es digna de tener si no incluye
la libertad de cometer errores”
Mahatma Gandhi.





Día 8

Haz una lista de las cosas que te motivan y te animan:

"Debes esperar grandes cosas de ti mismo
antes de poder hacerlas"
Michael Jordan.





Jóvenes
por la Paz



Día 9

Haz un micrófono abierto para
compartir historias inspiradoras.
¿Cuáles son las tuyas?

"Individualmente, somos una gota.
Juntos, somos el mar"
Ryunosuke Satoro.

STORY
TIME





Día 10

Haz un playlist colaborativo con canciones que transmiten esperanza:

“La esperanza le pertenece a la vida,
es la vida misma defendiéndose”
Julio Cortázar.





Jóvenes
por la Paz



Día 11

Haz una lista de los momentos difíciles que has superado y te han ayudado a ser una mejor persona:

“No juzgues cada día por la cosecha que has obtenido,
sino por las semillas que has plantado”

Robert Louis Stevenson.





Día 12

Menciona las cosas que te hacen reír:

"Para atraer la felicidad a tu vida,
mira una carrera al día"
Proverbio Chino.



“HA
HA”
HA”



Jóvenes
por la Paz



Día 13

Cita imperdible

Crea cartas anónimas con mensajes positivos y repártelas en tu plantel.

¿Cómo te fue, que reacciones observaste?



"La felicidad de nuestras vidas depende de la calidad de nuestros pensamientos"

Marco Aurelio.





Día 14

Haz una lista de las cosas que amas de ti:

"Amarse a uno mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida"
Oscar Wilde.





Jóvenes
por la Paz



Día 15

Escribe una nota de agradecimiento
para tu papá, mamá o tutor:

"He aquí mi secreto, que no puede ser más simple:
Solo con el corazón se puede ver bien;
lo esencial es invisible a los ojos"
Antoine de Saint-Exupéry.





Día 16

Nombra tus frases favoritas:

"Aquellos que no conocen la historia
están condenados a repetirla"
Edmund Burke.





Jóvenes
por la Paz



Día 17

Haz una lista de tus sueños:

"El futuro pertenece a quienes creen en la
belleza de sus sueños"
Eleanor Roosevelt.

DREAM
BIG





Día 18

Cita imperdible

Realiza una campaña de abrazos gratis.
¿Qué te pareció? ¿Cómo reaccionaron
los demás?

"Se dice que cada vez que abrazamos a alguien
ganamos un día extra de vida"

Paulo Coelho.





Jóvenes
por la Paz



Día 19

Haz una lista de las cualidades que
admiras de otras personas:

"Si he visto más lejos que otros,
es por estar de pie sobre los hombros de gigantes"
Isaac Newton.





Jóvenes
por la Paz



Día 20

Nombra las cosas que te apasionan:

"Las personas que están lo suficientemente locas
para pensar que pueden cambiar el mundo,
son las que lo cambian "
Steve Jobs.





Jóvenes
por la Paz



Día 21

Haz tu propio espacio de relajación
con música en tu casa, plantel o
trabajo. ¿Qué necesitarás?

“Es tu lugar en el mundo; es tu vida. Ve y haz todo lo que
puedas con ella, y conviértela en la vida que quieres vivir”
Mae Jemison.





Día 22

Coordina una tarde de juegos de mesa con tu familia. ¿Qué emociones sentiste?

“Si realmente quieres algo, encontrarás una manera.

Si no, encontrarás un excusa”

Jim Rohn.



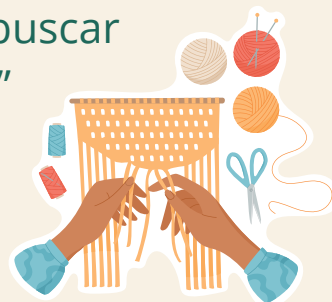




Recupera saberes tradicionales como tejido, cocina, bordado, boleado, etc., de tus familiares o adultos de tu comunidad.
¿Qué actividades te gustaría aprender?

[illegible]

Marcel Proust.





Jóvenes
por la Paz



Día 25

Haz una lista de las cosas más bellas
que hayas sentido.

“Reflexionar serena, muy serenamente, es mejor que
tomar decisiones desesperadas”
Franz Kafka.





Día 26

Haz una lista de los libros o cuentos
que hayas leído o te gustaría:

“Lo que la lectura concede solo la lectura nos lo puede
otorgar. Esa es su genuina exclusividad”

Antonio Basanta.





Jóvenes
por la Paz



Día 27

Haz una lista de las cosas o personas
que te transmiten Paz:

"La paz no es simplemente la ausencia de conflicto;
la paz es la creación de un entorno en el que todos y todas
podemos prosperar"
Nelson Mandela.





Jóvenes
por la Paz



Día 28

Pinta piedras y decóralas con frases positivas y dejás en lugares públicos.
¿Dónde las dejaste? ¿Qué frases escribiste?

"Mucha gente pequeña, en lugares pequeños,
haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo"

Eduardo Galeano.





Jóvenes
por la Paz



Día 29

Cita imperdible

Haz un reto en TikTok con mensajes de Paz y súbelo con el hashtag de #JóvenesporlaPaz #JXPConalep #CulturadePazCONALEP

“La paz no puede mantenerse por la fuerza.
Solamente puede alcanzarse por medio del entendimiento”
Albert Einstein.





Jóvenes
por la Paz



Día 30

Desconéctate de las pantallas, no las uses por 3 horas durante el día ni para ver la hora, enlista que hiciste:

"Con el tiempo y la madurez descubres que tienes dos manos, una para ayudarte a ti, y otra para ayudar a los demás"

Audrey Heoburn.





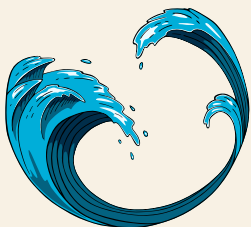
Jóvenes
por la Paz



Día 31

Haz una lista de las cosas por las que
te gustaría ser reconocido:

"A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota
en el mar, pero el mar sería menos si le faltara esa gota"
Madre Teresa de Calcuta.





Jóvenes
por la Paz



Día 32

Escríbete una carta a ti mismo para
perdonarte algo pendiente:

"El perdón libera el alma. Elimina el miedo.
Por eso es un arma tan poderosa"
Nelson Mandela.





Jóvenes
por la Paz



Día 33

Haz una lista de tus cualidades que te protegen de las adversidades:

"Me parece que cuanto más duro trabajo,
más suerte parezco tener"

Thomas Jefferson.





Jóvenes
por la Paz



Día 34

Haz una lista de las personas con las
que puedes contar:

“Es posible conseguir algo luego de tres horas de pelea,
pero es seguro que se podrá conseguir con apenas tres palabras
impregnadas de afecto”

Confucio.





Escribe una lista de las cosas buenas que has hecho o que alguien reconoció de ti:

[illegible]

Marco Aurelio.





Jóvenes
por la Paz



Día 36

Haz una lista de las cosas que
cambiarías si fueras dirigente por un
día:

“Algunas personas quieren que algo ocurra,
otras sueñan con que pase, otras hacen que suceda”
Michael Jordan.





Jóvenes
por la Paz



Día 37

Sal al aire libre y observa algo que
nunca hayas notado:

“Que nos encontremos tan a gusto en plena naturaleza
proviene de que ésta no tiene opinión sobre nosotros”

Friedrich Nietzsche.





Escribe una carta a la naturaleza por todo lo que te da:

[illegible]

A stylized illustration of a mountain landscape. In the foreground, a winding river flows through a lush green valley. The river is bordered by vibrant green grass and small, bright yellow flowers. On either side of the river, there are various types of trees, including tall, dark green evergreens and smaller, lighter green deciduous trees. In the background, a range of mountains is visible, with some peaks covered in snow and others in green. The sky is a warm, orange-yellow color, suggesting a sunset or sunrise, with a few white clouds scattered across it. The overall style is clean and modern, with a focus on natural elements and a peaceful atmosphere.





Jóvenes
por la Paz



Día 39

Tomate 10 minutos para estar en completo silencio, trata de no pensar nada y escribe como te fue:

“Siempre he amado el desierto. Uno se sienta en una duna de arena del desierto, no ve nada, no oye nada.

Sin embargo, a través del silencio algo palpita, y brilla”

Antoine de Saint-Exupéry.





Redacta tu propio Pacto por el Futuro,
una promesa personal para vivir en
armonía con los otros, contigo mism@
y con el planeta.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A single vertical red margin line runs down the left side of the page, creating a narrow left margin. The paper is otherwise empty of any text or markings.

Martin Luther King.





Escribe un pedazo de tu canción favorita:

[illegible]



Jóvenes
por la Paz



Día 42

Haz una lista de los animales con los que te identificas y piensa ¿Por qué?

“La grandeza de una nación y su progreso moral puede ser juzgado por la forma en que sus animales son tratados”

Mahatma Gandhi.





Jóvenes
por la Paz



Día 43

¿Cuál es tu estación favorita del año y
como te hace sentir?

“El cambio es la única constante en la vida,
y las estaciones tienen su forma única de recordarnoslo”
Anónimo.





Día 44

Haz una lista de los alimentos que te ayudan a estar saludable:

"Que la comida sea tu alimento, y tu alimento tu medicina"
Hipócrates.



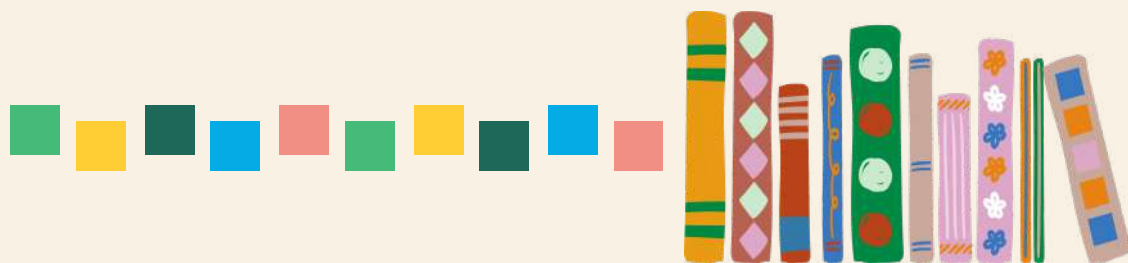




Día 46

Invita a alguien a una biblioteca

"Los libros son nuestros amigos más silenciosos,
los consejeros más accesibles y los maestros más pacientes"
Charles William Eliot.





Jóvenes
por la Paz



Día 47

Enlista los valores que te definen:

"Los valores no son simplemente palabras,
los valores son por lo que vivimos. Son las causas por las que
defendemos y por lo que lucha la gente"

John Kerry.





Día 48

Haz una lista de los olores que te hacen sentir tranquilidad:

“Curar el alma por medio de los sentidos
y los sentidos por medio del alma”
Oscar Wilde.





Jóvenes
por la Paz



Día 49

Haz una lista de tus reacciones,
actitudes o comentarios hacia las
personas con discapacidad:

“El seguro de vida de cualquier especie es la diversidad...
La diversidad garantiza la sobrevivencia”
Isabel Allende.





Día 50

Cita imperdible

Asiste a un evento cultural de tu comunidad y describe como te hace sentir.

“La cultura es la memoria del pueblo, la conciencia colectiva de la continuidad histórica, el modo de pensar y de vivir”

Milan Kundera.





Se suplica reciclar, puedes trabajar tu diario en digital o imprimirlo en tipo folleto.