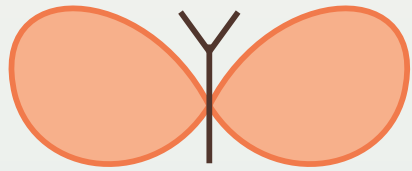




ACTIVA TUS ALAS

5 PREGUNTAS PARA TRANSFORMAR
TU HISTORIA EN PROPÓSITO



UNA GUÍA DE REFLEXIÓN PARA RECONOCER
TUS HERRAMIENTAS, RECUPERAR TU VOZ
Y DARLE DIRECCIÓN A TUS ALAS.



ANTES DE COMENZAR

Esta guía no te pide olvidar lo vivido. Te invita a mirar tu historia desde otro lugar: reconocer las fortalezas que desarrollaste, escuchar lo que todavía necesita cuidado y elegir una acción que acerque tu vida al propósito que deseas construir.

RECORRE ESTAS PÁGINAS A TU RITMO

- 1 Busca un lugar donde puedas respirar y sentirte segura.
- 2 Escribe con honestidad, sin juzgar ni apresurar tus respuestas.
- 3 No necesitas compartir detalles dolorosos para reconocer tu fortaleza.
- 4 Al terminar, elige una sola acción pequeña y posible.

Tu historia no termina en lo que viviste.

También continúa en lo que eliges construir.





1

¿Qué experiencia difícil he logrado superar?

Reconocer lo superado no significa regresar al dolor; significa honrar a la mujer que encontró una manera de continuar.

PISTAS PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué situación marcó un antes y un después en mi vida?
- ¿Qué decisión, ayuda o recurso me permitió avanzar?
- ¿Qué sé hoy que antes no sabía sobre mí?

MI RESPUESTA





2

¿Qué fortaleza descubrí durante ese proceso?

Muchas de nuestras herramientas nacen mientras intentamos sostenernos. Nombrarlas nos ayuda a utilizarlas con intención.

PISTAS PARA REFLEXIONAR

- ¿Desarrollé valentía, disciplina, fe, empatía o capacidad para comenzar nuevamente?
- ¿En qué momento concreto reconocí esa fortaleza?
- ¿Cómo puedo seguir cultivándola sin exigirme perfección?

MI RESPUESTA





3

¿Qué parte de mí necesita seguir sanando?

Sanar no es una carrera ni una deuda contigo. Es aprender a ofrecerte la seguridad, el cuidado y los límites que mereces.

PISTAS PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué emoción, miedo o creencia continúa limitándome?
- ¿Qué límite necesito establecer o proteger?
- ¿Qué apoyo profesional, espiritual o comunitario podría acompañarme?

MI RESPUESTA





4

¿Cómo puedo usar lo aprendido para ayudar a otra mujer?

Servir con propósito no exige cargar con la historia de nadie. A veces comienza escuchando, compartiendo un recurso o abriendo una puerta.

PISTAS PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué herramienta de mi proceso podría compartir de forma responsable?
- ¿A quién puedo ofrecer escucha, orientación o una oportunidad?
- ¿Cómo puedo ayudar sin abandonar mis propios límites?

MI RESPUESTA



¿Qué acción concreta puedo comenzar esta semana?



El propósito se fortalece cuando una intención se convierte en un paso posible, medible y coherente con la vida que deseas construir.

PISTAS PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué puedo hacer en los próximos siete días?
- ¿Qué necesito preparar y quién podría apoyarme?
- ¿Cómo sabré que he cumplido este compromiso conmigo?

MI RESPUESTA





MI DECLARACIÓN

Mi historia no termina
en lo que viví.

Hoy reconozco mis herramientas,
recupero mi voz y elijo utilizar
mis alas con propósito.



MI PRIMER PASO SERÁ:

SI NECESITAS APOYO EN ESTADOS UNIDOS

National Domestic Violence Hotline: 1-800-799-SAFE (7233)

Texto: START al 88788 • Chat: thehotline.org • Emergencia: 911

Recurso gratuito y confidencial 24/7. Esta guía no sustituye apoyo profesional.