

LA FLOR DE LA AUTOESTIMA



SEMANA 13



Objetivo de la actividad “La flor de la autoestima”.

El objetivo es el autoconocimiento de cualidades positivas en nosotros mismos. Cómo aprender a identificarlas y cómo gestionar esas emociones que florecen durante la actividad de autoreconocimiento.

Recuerda que debe ser siempre en positivo, evitar cualidades negativas.

Materiales que se necesitan:

- Folios de diferentes colores o blancos.
- Tijeras.
- Colores, rotuladores, pinturas.
- Purpurina, pegatinas, gomaeva, sellos, entre otros (todo lo que puedas colocar).
- Pegamento.

Instrucciones:

- Elabora una lista de 5 o 6 cualidades, habilidades que tu consideras que haces bien o que te hacen sentir especial, adjetivos sobre cómo se te ves tu mismo/a. Cualidades positivas de ti como persona.
- Dibuja una flor con los pétalos que tu quieras y cuyo centro sea tu nombre.
- En cada pétalo escribe una cualidad de la lista que previamente has escrito.
- Puedes decorar i colorear tu flor como tu quieras!

RECUERDA: MÁNDAME UNA FOTO POR CORREU ELECTRÓNICO!