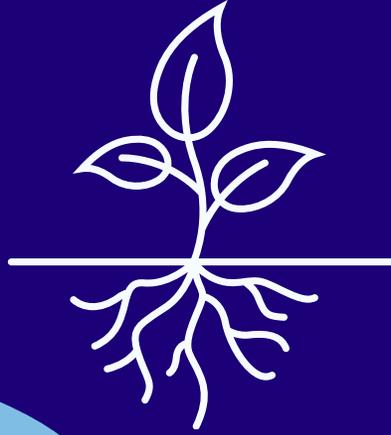


# Hoja de Reflexión sobre la Resiliencia: “Yo Tengo, Yo Soy, Yo Puedo”



## Yo Tengo

*¿Quién o qué te ayuda a sentirte seguro/a,  
apoyado/a y valorado/a?*

### Ejemplos:

- Yo tengo a mi tío, que me escucha cuando me siento triste.
- Yo tengo a mi equipo de fútbol, donde siento que pertenezco.
- Yo tengo a mi comunidad en la iglesia, que me llena de esperanza.

### Ahora tú:

Yo tengo \_\_\_\_\_

Yo tengo \_\_\_\_\_

Yo tengo \_\_\_\_\_

# Actividad 'Yo Tengo'

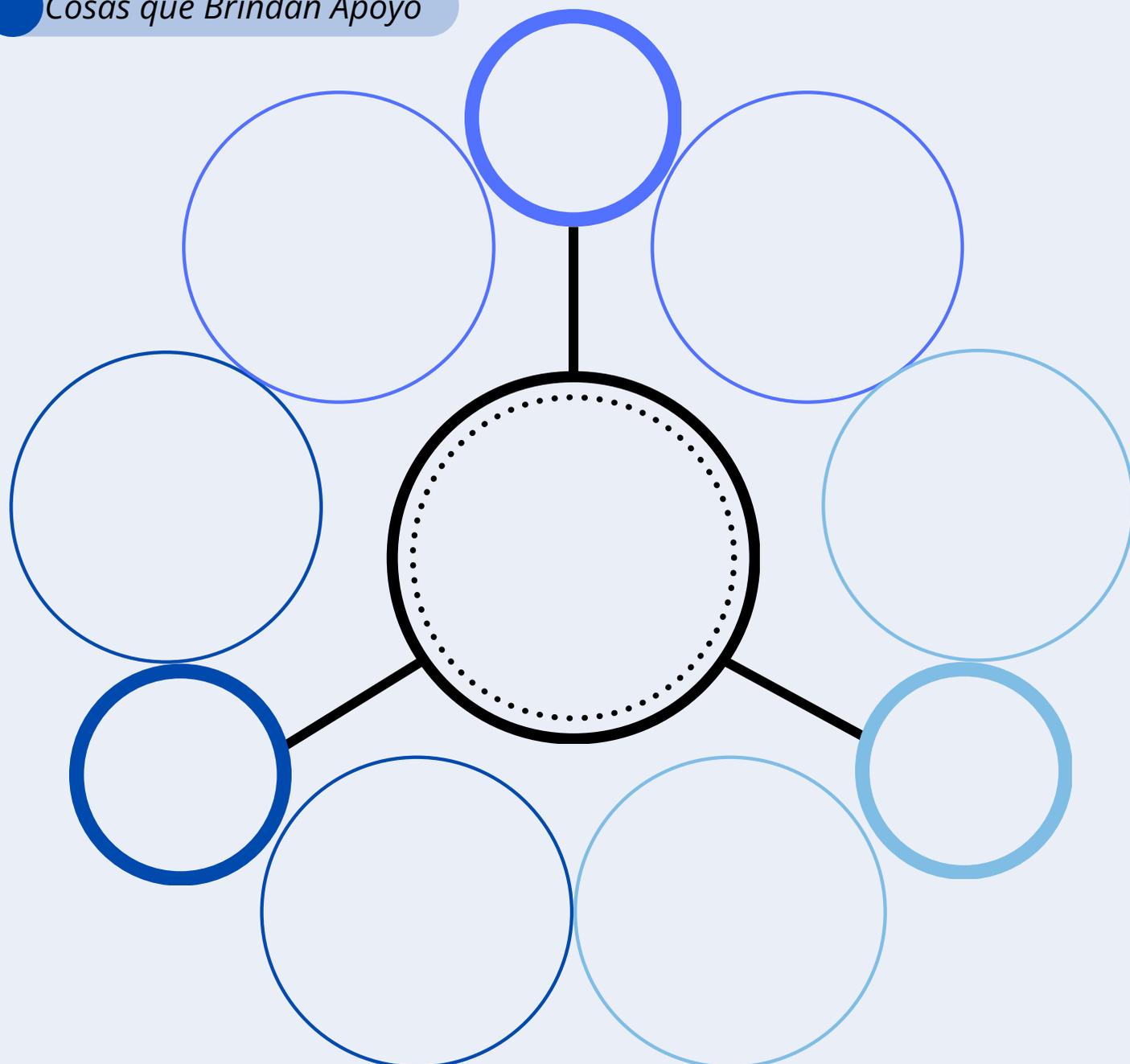


**Mapa de Comunidad de Apoyo** — Dibújate a ti mismo/a en el centro de la hoja, luego dibuja o escribe los nombres de las personas, lugares y cosas a tu alrededor que te hacen sentir seguro/a y apoyado/a.

 *Lugares de Apoyo*

 *Personas que Brindan Apoyo*

 *Cosas que Brindan Apoyo*



# Hoja de Reflexión sobre la Resiliencia: “Yo Tengo, Yo Soy, Yo Puedo”

## Yo Soy

*¿Cuáles son algunas cosas buenas sobre ti?  
¿Qué te hace especial?*

### Ejemplos:

- Soy valiente.
- Soy un buen amigo / una buena amiga.
- Estoy orgulloso/a de mi cultura.

### Elige algunas palabras que te describan:

*Amable, Chistoso, Inteligente, Creativa, Fuerte, Responsable*

O escribe las tuyas:

Yo Soy \_\_\_\_\_

Yo Soy \_\_\_\_\_

Yo Soy \_\_\_\_\_

# Actividad 'Yo Soy':

**Tarjetas de Afirmaciones Positivas** — Crea una lista de frases positivas de “Yo soy”. Pueden escribir cada una en una tarjeta pequeña o pedacito de papel para guardar en un frasco, carpeta o mochila. Saca una y leela cuando estés teniendo un día difícil.



# Hoja de Reflexión sobre la Resiliencia: “Yo Tengo, Yo Soy, Yo Puedo”



## Yo Puedo

*¿Qué eres capaz de hacer cuando estás pasando por un momento difícil?*

### Ejemplos:

- Yo puedo pedir ayuda cuando la necesito.
- Yo puedo mantener la calma y respirar profundo.
- Yo puedo hablar con un maestro/a si tengo un problema.

### Ahora tú:

Yo puedo \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

## Actividad 'Yo Puedo':

**Estrategias para Sentirme Bien** — Haz una lista o dibuja diferentes herramientas que has usado antes para sentirse mejor (hablar con un amigo/a, dibujar, escuchar música, etc.). Elige 1 o 2 que se sientan cómodos/as intentando la próxima vez que se sientan tristes, molestos/as o ansiosos/as.

**Opción:** Combina esta actividad con las tarjetas de afirmaciones para que también puedan añadir frases de "Yo puedo".

1. Hablar con un amigo / una amiga

2. Escuchar música

3. Salir a caminar

4. Dibujar

5. Jugar con mi perro

6. Jugar fútbol