

UNIDAD 1: Con mi cuerpo y mis emociones

MI ESCUDO PERSONAL

Instrucciones

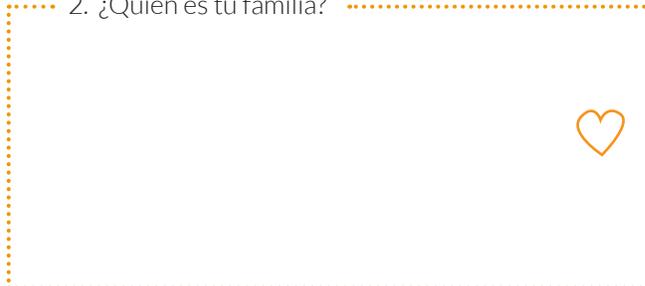
Recuerda que puedes escribir tus respuestas en la misma hoja por computador, imprimirla o responder en tu cuaderno.

1 Preguntas para reflexionar: Responde las siguientes preguntas sobre ti mismo. Debes ser sincero, porque solo así podrás cumplir el desafío que viene a continuación.

1. ¿Cuál es tu nombre?



2. ¿Quién es tu familia?

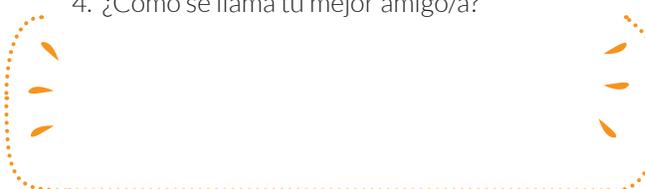


3. ¿Con quién vives?

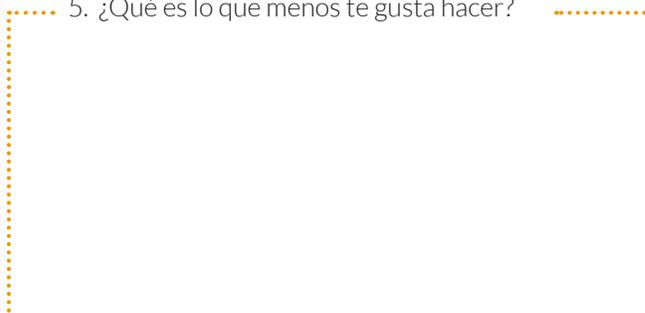
Dibúja o pega una foto aquí



4. ¿Cómo se llama tu mejor amigo/a?



5. ¿Qué es lo que menos te gusta hacer?



6. ¿Qué es lo que más te gusta jugar?

Dibújalo aquí



7. ¿Quién es tu ídolo/a?

Dibújalo o pega una foto aquí



8. ¿Cuál es el objeto más raro de tu pieza?

9. ¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo/a?

10. Si fueras un personaje de alguna película, ¿Cuál te gustaría ser?

Dibújalo aquí



11. ¿En qué eres bueno/a?



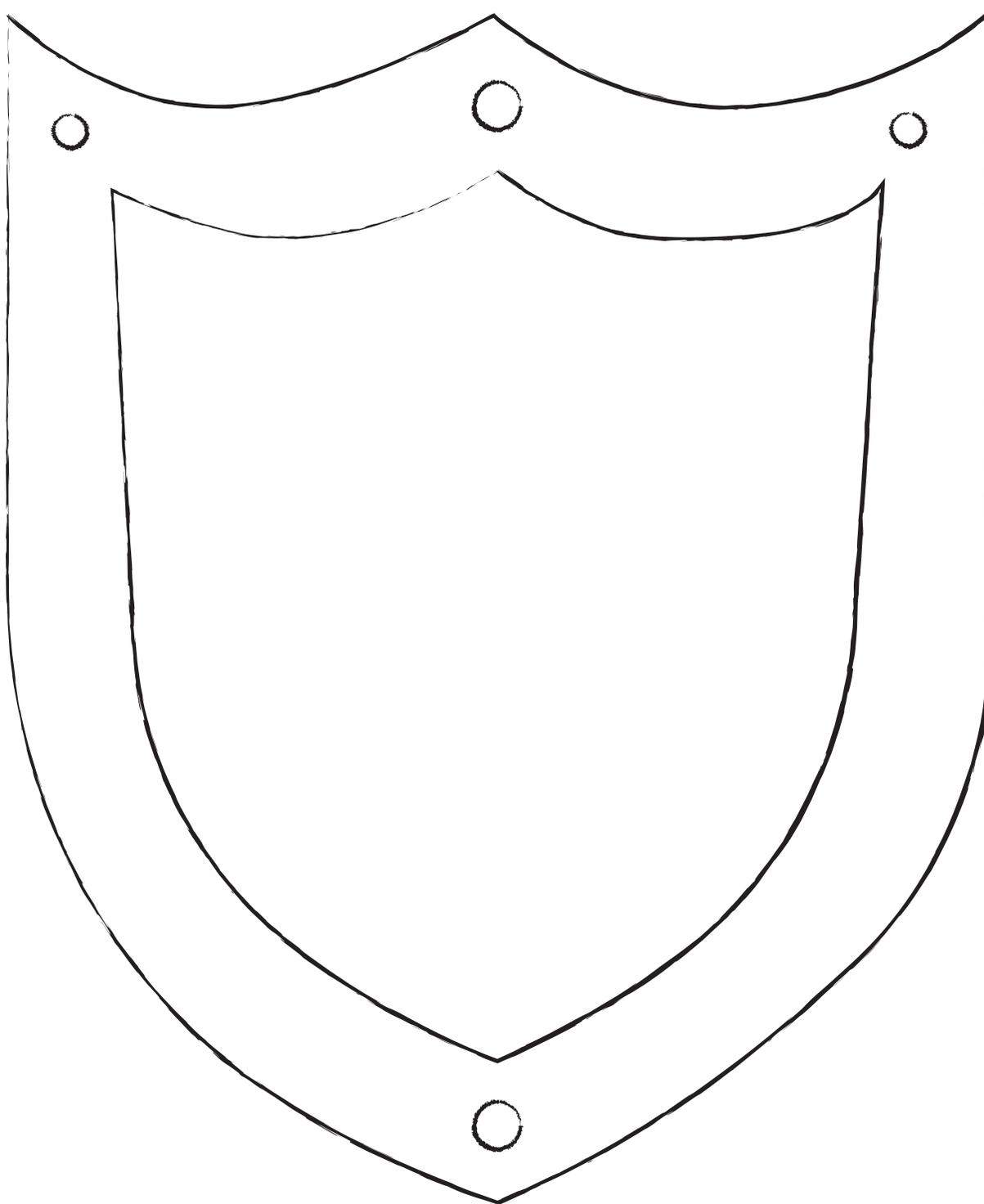
12. ¿Qué te hace único/a?



2

A partir de todas las características positivas que te definen, vas a construir tu propio escudo de armas. Tu escudo va a tener todas aquellas cualidades positivas y todas aquellas cosas que representan una ayuda para ti. Puedes hacerlo de cartón, dibujarlo en cartulina o papel, o imprimir el formato de ejemplo, como tú prefieras.

¿Qué puedes incluir en tu escudo? ¡Todo lo que sea importante para ti! Palabras o frases que te describan, logros que has alcanzado, cualidades, cosas que te gustan y te hacen bien, personas que te quieren, lugares en los que te sientas feliz, y mucho más. Pueden ser fotos, recortes, dibujos, palabras, símbolos, objetos, o lo que tú quieras.



3 ¡Terminaste, muy bien! Si aún no sigues a Trabün en redes sociales, recuerda que puedes hacerlo en Instagram y Facebook como [@fundaciontrabun](#) y en Youtube como [Fundación Trabün](#). Aquí podrás encontrar material para desarrollar las actividades y contenido especial para estos días en cuarentena.