ACTIVIDAD 3

El mapa de mi corazón

A veces nuestro corazón se cansa, se pone triste o se enfada. Pero dentro de nosotros tenemos piezas únicas que nos definen y nos ayudan a brillar de nuevo. ¡Dibuja los tesoros de tu identidad!

Tú también eres un gran tesoro

1. Provincia de mis Raíces
(¿De dónde vengo?)

Aquí dibuja o escribe las personas que más quieres, tu mascota, tu hogar y los recuerdos que te hacen sentir seguro/a. Es la base de tu identidad.

Piensa en un recuerdo tan feliz, divertido o cálido que, cada vez que te acuerdas de él, te entra la risa o te dan ganas de sonreír:

Me acuerdo de un momento suuuper divertido esstaba viendo la última temporada de una serie y casi se muere un

2. Provincia de mis Talentos
(¿Qué se me da bien y qué me apasiona?)

Tu deporte favorito, si sabes escuchar, si eres bueno/a dibujando, haciendo reír a los demás, jugando a videojeugos o resolviendo puzles.

Si pudieras pasarte todo un sábado haciendo tu actividad favorita en el mundo sin que nadie te molestara, ¿qué estarías haciendo?

Yo me pasaría la vida jugando con mis amigos si te soy sincera.

3. Provincia de mis Superpoderes Ocultos
(¿Cómo soy por dentro?)

Adjetivos que te definan y de los que te sientas orgulloso/a (ej. curioso/a, paciente, creativo/a, valiente, sensible...).

Yo creo que soy curiosa, creativa, risueña, artística...

4. Provincia de mis Antídotos
(¿Qué me repara?)

Aquellas actividades que reflejan tu esencia y que usas para sanar cuando estás triste (ej. quedarme un rato a solas leyendo, escuchar música, abrazar a mi peluche...).

Lo que hago yo es subirme en una oscuridad profunda y abracar algo



Al terminar, decora las líneas que separan las provincias como si fueran "costuras de oro" (inspirado en el arte japonés del Kintsugi, donde lo roto se repara con oro).

Ningún mapa es igual a otro.

La respuesta a "¿quién repara mi corazón?" eres tú mismo, utilizando el autoconocimiento: recordando de qué estás hecho, qué te gusta y cuáles son tus fortalezas únicas.

Scanned with CamScanner