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 hacen ser feliz mi familia, mis amigas, pero sobre todo mi mascota (un conejo).

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 videojuegos o resolviendo puzles.

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

Escuchando música mientras dibujo, estar con mi conejo y jugar un poco a la nintendo 🙂.

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...).

Soy graciosa y empática. Si me caes bien, soy amigable. Soy valiente (simplemente me gusta el tesoro).

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...).

Escuchar música y estar con mi conejo. (no descartemos jugar a la nintendo). 🙂

Reino de Baños



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