

SESIÓN 5 “CONVIVENCIA VIRTUAL” NARÓN

Boas rapazada,

Como vos foi esta última semana? Mándovos moito ánimo, que xa parece que con isto das fases da “desescalada” e os paseos diarios, a cousa vai mellorando...non credes?;)

Esta semana propoñovos unha actividade sobre o **AUTOCONCEPTO** para que pensedes en vós, que vos escoitedes un pouco, valoredes o que sentides e reflexionedes sobre canto vos coñecedes a vós mesmas/os e a ver que descubrirdes; porque nestas últimas semanas e con isto do confinamento, seguro que vos coñecedes un pouco mellor, ou non...jejeje, pero hai que intetalo! Podedes respondelo en voz alta, escribilo, compartilo comigo, facelo con alguén da familia ou amizades, ou quedárvolo so para vós, o que prefirades! Contestade ao seguinte:

O positivo para min do confinamento está sendo...

O mais negativo para min de estar na casa é...

Se puidera ser un obxecto sería...

Se puidera converterme nun animal sería...

Nestes días aprendín a...

O mellor momento do día é cando...

O peor momento do día é cando...

O que mellor me senta ao corpo estes días é...

O que máis me gusta de min é...

Teño que mellorar en...

No meu tempo libre gústame...

A persoa que mais me comprende neste momento é...

A miña familia di de min que...

Nesta pandemia descubrín de min que...

Moléstome moito cando...

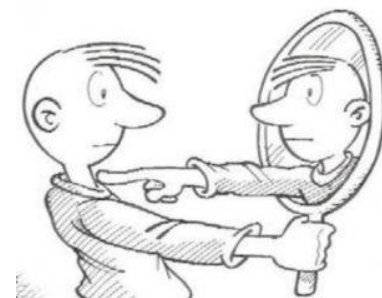
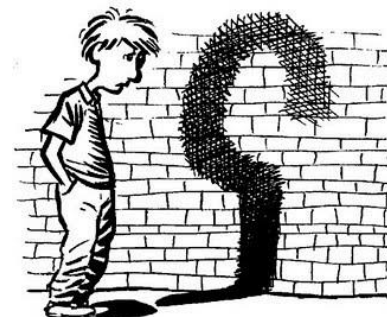
Agradezo moito que...

A última vez que chorei foi por...

Estou esforzándome para conseguir...

O que mais boto de menos é...

Un bo/a amigo/a é...



Espérovos por aquí: raquel.atalaiasocial@gmail.com (lembrade indicarme nome, curso e centro escolar), para o que queirades contarme, propoñer ou compartir...:)

Aperta virtual!

Raquel