



# 1 ¿QUÉ SE TE DA BIEN?

¿QUÉ COSAS TE CUESTAN MÁS?

Habilidades

Dificultades

# 2

## ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO ME CUESTA HACER ALGO?

Selecciona las opciones que creas que son adecuadas

Me digo a mí mismo/a que  
~~No puedo~~  
~~Es difícil~~  
~~No me sale~~



Me digo a mí mismo/a que  
**Sí puedo**



Me comparo con los demás compañeros y compañeras



(a ellos/as sí les sale bien y a mí no me sale)

Pido ayuda



Me rodeo de personas positivas y buenas que me animen y me acompañen cuando algo no me sale

