

Guiso Familiar

Nombre:

Propósito de la actividad: expresar los miedos personales y que puedan liberarse de ellos; tomar conciencia de sus fortalezas para mejorar en la convivencia con las personas que te rodean.

Instrucciones: Tomando como referencia la imagen del caldero, escribe en la parte superior del caldero los aspectos que valoras o consideras positivos de ti mismo, estos representan la comida que se prepara, el alimento que brinda energía y fuerza para mantenernos sanos. En segundo lugar, escribe en la parte inferior, sobre las llamas, aquellos aspectos que te dañan o que consideras negativos y que te gustaría cambiar, éstos representan la leña que se quema para dar paso a algo mejor.

