**Que me hace especial?**

Enlace de Video: <https://youtu.be/7occ62I8AbY>

**Descripcion:** Como encuentras la fuerza interior cuando te sientes estresado? Durante esta actividad, las familias compartiran sus historias sobre la fuerza interior y lo que hacen cuando se enfrentan al estres. Las familias trabajaran juntas para pensar en lo que las hace especiales y hablaran sobre como recorder nuestras cualidades puede ayudar cuando nos sentimos molestos o abrumados.

**Tiempo:** 25-30 minutos

**Materiales:**

* Lapices o lapiceras
* Marcadores, crayones, o lapices de color
* Folleto “Que me hace especial”
* Papel en blano o diario

**Pasos:**

1. Presente la actividad leyendo la descripcion (arriba) y distribuya lapices, materiales para colorear y el folleto “Que me hace especial” a cada miembro de su familia.
2. Comience pidiendole a todos los miembros de su familia que llenen la parte superior del folleto

* Mi nombre es \_\_\_.
* Tengo pelo \_\_\_\_\_.
* Tengo ojos \_\_\_\_\_.
* Tengo \_\_\_ años.
* Estoy en el \_\_\_ grado.
* Mi cualidad favorita de mi es \_\_\_\_\_\_\_.

1. En familia, hablen sobre lo que hace especial a cada persona y compartan las cualidades favoritas de cada miembro de la familia. Sean especificos!
2. Despues, en el folleto, pida a todos que escriban sus respuestas a las preguntas en los cuadros del lado izquierdo. (Se ha proporcionado un ejemplo en el ultimo cuadro). Haga que cada miembro termine las oraciones:

* Mi musica favorita es:
* Mi actividad o deporte favorito es:
* Mi parte favorita del dia escolar es:
* Mi lugar favorito para relajarme en casa es:
* Estoy agradecido por:

1. Ahora, haga un dibujo en cada uno de los cuadros del lado derecho y decore con los materiales para colorear. Si necesita espacio adicional para los dibujos, puede usar un diario, el otro lado de su folleto o una hoja de papel en blanco.
2. Una vez que todos hayan terminado, haga que cada miembro de la familia comparta lo que escribieron y dibujaron en su pagina.
3. En familia, hablen sobre lo que hacen cuando se sienten estresados y como encuentran su fuerza interior en tiempos dificiles. Recordar nuestras cualidades puede ayudarnos cuando nos sentimos tristes, enojados o estresados!