

BOTES DE AUTOAFIRMACIONES



Todas las edades

Actividad individual o grupal

DESCRIPCIÓN

A veces todos nos sentimos un poco deprimidos o tristes y es por eso que la amabilidad y nuestra comunidad son tan importantes. Pueden ayudarnos a recordar por qué somos especiales y podemos hacer lo mismo por ellos. Pero, ¿qué podemos hacer cuando no están cerca para recordárnoslo? ¡Haz un tarro de afirmación!

Es importante amarnos y ser amables con nosotros mismos, aunque puede ser difícil. Es por eso que un recipiente lleno de afirmaciones puede ser útil cuando estamos tristes. Las afirmaciones son frases que nos repetimos a nosotros mismos para ayudar a nuestro cerebro a pensar más positivamente sobre quiénes somos. Son ejercicio para nuestra mente y para nuestra autoestima.

Puedes hacer esta actividad solo o con un grupo de amigos y familiares. Puede crear afirmaciones para usted mismo o para otros miembros de su grupo. Si todo el mundo está un poco callado al principio y necesitas empezar a rodar, comienza con algo tonto o divertido. Solo asegúrate de no presionar a nadie para que participe.

Si decide hacer esta actividad con amigos o familiares, elija algunas afirmaciones para repetir en grupo (¡asegúrese de incluir algunas tontas para romper el hielo!). También puede repartir pequeños espejos de mano para que usted y los miembros de su grupo puedan mirarse mientras cada persona dice las frases. Proporcione la lista de afirmaciones a continuación para comenzar, ¡pero siéntase libre de crear la suya propia! Escriba las

afirmaciones en hojas de papel. Use estilos de escritura divertidos y diferentes métodos. Puede escribirlas con marcador o recortar las letras del periódico o revista. Incluso puede usar Braille si tiene una impresora. Diviértete haciendo afirmaciones tan únicas como tú y los miembros de tu grupo. Corta las afirmaciones en tiras y colócalas en un tarro o caja para sacarlas cuando necesites un impulso de autoestima.

MATERIALES Y PREPARACIÓN

Pídeles a tus amigos y familiares que traigan sus propios frascos, cajas y/o artículos de arte favoritos de casa.

- Frasco o cajas pequeñas (uno por participante)
- Tiras de papel con afirmaciones impresas (vea la lista a continuación o haga las suyas propias)
- Tiras de papel en blanco y bolígrafos
- Suministros de arte de su elección: cinta washi, marcadores de pintura, pintura inflable, pegatinas, etc
- Espejos de mano (opcional)

LISTA DE AFIRMACIONES

"Me veo muy bien hoy".

"Soy fuerte por escuchar mi corazón".

"Llevo la camiseta más increíble que he visto en mi vida".

"Soy amable exactamente como soy".

"Soy perfectamente imperfecto".

"Me aman más personas de las que puedo imaginar".

"Solo hay un yo en todo el mundo".

"Me veo muy abrazable hoy".

"Merezco hacer algo extra divertido hoy".

"No existe tal cosa como un error si aprendo de él".

"¿Es hora de releer mi libro favorito?"

"Hoy es un buen día para darme un respiro".

"Merezco pasar tiempo con personas con las que me divierto".

"Puedo cambiar el mundo."

"Pedir ayuda cuando la necesito me hace fuerte".

LIBROS RELACIONADOS

NIÑOS Y ADOLESCENTES

FALLING SHORT Ernesto Cisneros

DB 107932

GHOST BOYS by Jewell Parker Rhodes

DB 90875, BR 22276

HOUSE ON THE CERULEAN SEA by T. J. Klune

DB 98951, BR 23320

MANY MEANINGS OF MEILAN by Andrea Wang

DB 105089

NOWHERE BOY by Katherine Marsh

DB 93122

REZ DOGS by Joseph Bruchac

DB 103860

ROLL WITH IT by Jamie Summer

DB 97973

SEA IN WINTER by Christine Day

DB 103049

SHOUTING AT THE RAIN by Lynda Mullaly Hunt

DB 95370

SOMEDAY BIRDS by Sally J. Pla

DB 87383

STARFISH by Lisa Fipps

DB 102975, BR 24096

TOO BRIGHT TO SEE by Kyle Lukoff

DB 105462, BR 24101

WAYS TO GROW LOVE (Ryan Hart #2) by Renée Watson

DB 104005, BT 13463

WE ARE WOLVES by Katrina Nannestad

DB 111338

WHITE BIRD / PAJARO BLANCO by R.J. Palacio

DB 102135

JUST BE YOU by Mallika Chopra

DB 111618

LATINITAS: UNA CELEBRACION DE 40 SONADORAS AUDACES / LATINITAS:
CELEBRATING 40 BIG DREAMERS by Juliet Menéndez

Spanish DB 111918, English DB 111953

DARIUS THE GREAT IS NOT OKAY by Adib Khorram

DB 92265

JACKPOT by Nic Stone

DB 97460, LB 12847

LAST CUENTISTA) by Donna Barba Higuera

DB 105729, BR 23967

MAGIC STEEPED IN POISON by Judy I. Lin

DB 109863

NOT MY PROBLEM by Ciara Smyth

DB 105878

ONES WE'RE MEANT TO FIND by Joan He

DB 104776

SCARS LIKE WINGS by Erin Stewart

DB 111826

VERONA COMICS by Jennifer Dugan

DB 111616

WHEN YOU WERE EVERYTHING) by Ashley Woodfolk

DB 98927

YO NO SOY TU PERFECTA HIJA/ I AM NOT YOUR PERFECT MEXICAN
DAUGHTER by Erika L. Sánchez

Spanish DB 94934, English DB 89358

BE YOU, ONLY BETTER by Kristi Hugstad

DB 111716

CHANNET KINDNESS by Lady Gaga and Born This Way Foundation Reporters
DB 100867

ADULTOS

LA BIBLIOTECARIA DE SAINT-MALO by Mario Escobar

DBG 17392

PEOPLE WE KEEP by Allison Larkin

DB 111869, LB 13884

A VERY NICE GIRL by Imogen Crimp

DB 111860

CONGRATULATIONS, BY THE WAY: SOME THOUGHTS ON KINDNESS by
George Saunders

DB 79031

DEEP KINDNESS: A REVOLUTIONARY GUIDE FOR THE WAY WE THINK,
TALK, AND ACT IN KINDNESS by Houston Kraft

DB 111766

RADICAL KINDNESS by Angela Santomero

DB 111967

WHY HAS NOBODY TOLD ME THIS BEFORE? by Dr. Julie Smith

DB 112012

RECURSOS

Cute DIY Mason Jar Crafts from DIY Projects for Teens:

<https://bit.ly/3zKT158>

67 positive affirmations for teens from Happier Human:

<https://bit.ly/3tDktiN>

Positive Post-it Day from Cyberbullying Research Center:

<https://bit.ly/3HqoH2N>

Printable calendars from the Random Acts of Kindness Foundation:

<https://bit.ly/3Hmg9Kt>

Mental health resources from Mental Health Literacy:

<https://mentalhealthliteracy.org/>