

EJERCICIO PARA FACILITAR AUTOESTIMA SALUDABLE

La línea de los logros

Dinámica

Dibujar una línea horizontal en un folio con nuestro hijo/a y separar hitos por años de vivencia del menor, en ciclos de 4 o 5 años.

Una vez dibujada la línea horizontal en el folio y colocados los hitos de vida del menor, éste va recapitulando logros que ha obtenido en su vida: terminar ESO, un examen, un logro deportivo, ayuda a alguien.

Una vez cumplimentada la línea de los logros, la revisamos con el menor y reflexionamos con él/ella sobre la dinámica.

El objetivo es facilitar la toma de conciencia por parte del menor que seguramente en su vida ha logrado muchas cosas, y reflexionar sobre sus fortalezas.