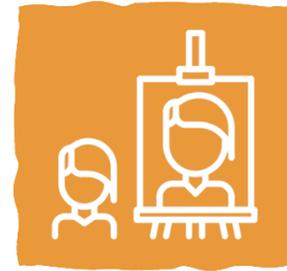


Autorretrato

Nuestra identidad se define por muchas cosas diferentes: relaciones, experiencias, atributos, talentos y mucho más. En conjunto, hacen de cada uno de nosotros un individuo único. La diversidad de la raza humana enriquece nuestras vidas.



Cada uno de nosotros puede influir en el mundo de una manera diferente, y cada una de nuestras identidades individuales y trayectorias vitales se suman a esta riqueza colectiva.

Parte 1: Autorretrato

Utiliza el espacio de la página siguiente para crear un autorretrato de ti mismo. Se trata de una representación visual de quién eres como persona. Puedes utilizar palabras, imágenes, dibujos o cualquier otra herramienta multimedia para intentar representarte.

Utilice estas preguntas como inspiración si no sabe qué incluir:

- ¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre, como aficiones o talentos?
- ¿Quiénes son las personas importantes en tu vida, como familiares o amigos?
- ¿Qué recuerdos, acontecimientos o experiencias han sido importantes en tu vida?
- ¿Qué cualidades, como rasgos de personalidad, aprecias de ti mismo?
- ¿Cuáles son tus objetivos o aspiraciones, como qué te gustaría ser de mayor, si hay alguna actividad que te gustaría experimentar o si te gustaría aprender a hacer algo nuevo?

Dibuja tu autorretrato en el espacio siguiente:



Parte 2: Reflexión

El aprecio y el amor por uno mismo son importantes para una salud mental positiva. ¿Cómo expresas cada día tu amor y aprecio por lo que eres?

Puede tratarse de actividades cotidianas sencillas, como empezar cada nuevo día con una afirmación (una frase positiva) sobre uno mismo o cuidarse (haciendo ejercicio o comiendo sano).

Es importante reconocer y celebrar lo que nos hace especiales. Pero también es esencial que apreciemos a los demás de forma similar.

Considera la posibilidad de compartir tu autorretrato con los demás y pide ver también los suyos. Una buena manera de mostrar tu aprecio por lo que son como personas es hacer preguntas para saber más. Utiliza el espacio siguiente para reflexionar sobre tu experiencia aprendiendo más sobre otra persona.
