



Dimensión:



Conoce T

“Tres para conocerme mejor”

Para reflexionar...

¿Qué tanto te conoces a ti y a los integrantes de tu familia?
¿Cómo puedes fomentar el autoconocimiento con los integrantes de tu familia?

Para trabajar con:

Uno mismo/
estudiantes/
toda
la familia

Nuestro objetivo:

Fomentar el autoconocimiento y el de los integrantes de mi familia.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Es deseable imprimir la hoja anexa, una hoja por integrante de la familia, lápices o plumas. Si no se puede imprimir el material anexo, dibujar una figura humana y las frases a completar (utiliza como ejemplo el anexo). Un espacio cómodo donde poder compartir.

Duración estimada:
20min.

Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia

1. Este ejercicio lo puedes realizar de manera individual o compartirlo con tu familia.
2. Si decides hacerlo de manera individual, imprime el Anexo e identifica y escribe las tres cosas que se te pide en cada parte del cuerpo. Puedes iniciar el ejercicio haciéndolo de manera general, o puedes utilizar un rol de tu vida: tu papel como padre/tutor o madre/tutora, en el trabajo, con tu pareja, etc.
3. Para hacerlo con tu familia, reúne a todos los integrantes e invítalos a que a través de este ejercicio puedan reflexionar acerca de sí mismos y compartirlo con los demás.
4. Cada quien debe completar las frases libremente y después compartan lo que cada quien puso en su hoja. Escucha con atención, no olvides ayudarlos a reconocer las fortalezas que ellos identifican, y en caso de que no hayan puesto algo que tú consideres importante, no dejes de compartirlo con ellos.
5. Para enriquecer el proceso de reflexión, una alternativa al ejercicio es que primero lo realicen de manera general y posteriormente lo hagan en alguno de sus roles sociales: como estudiante, como integrante de la familia, etc.

Habilidades específicas en entrenamiento



Autoconciencia



Autoeficacia

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Un pilar fundamental para lograr metas y objetivos es el autoconocimiento. Utiliza este ejercicio para reflexionar acerca de ti mismo, y a su vez, contribuir a que los integrantes de tu familia puedan conocerse mejor y a tener una autoconcepción positiva.



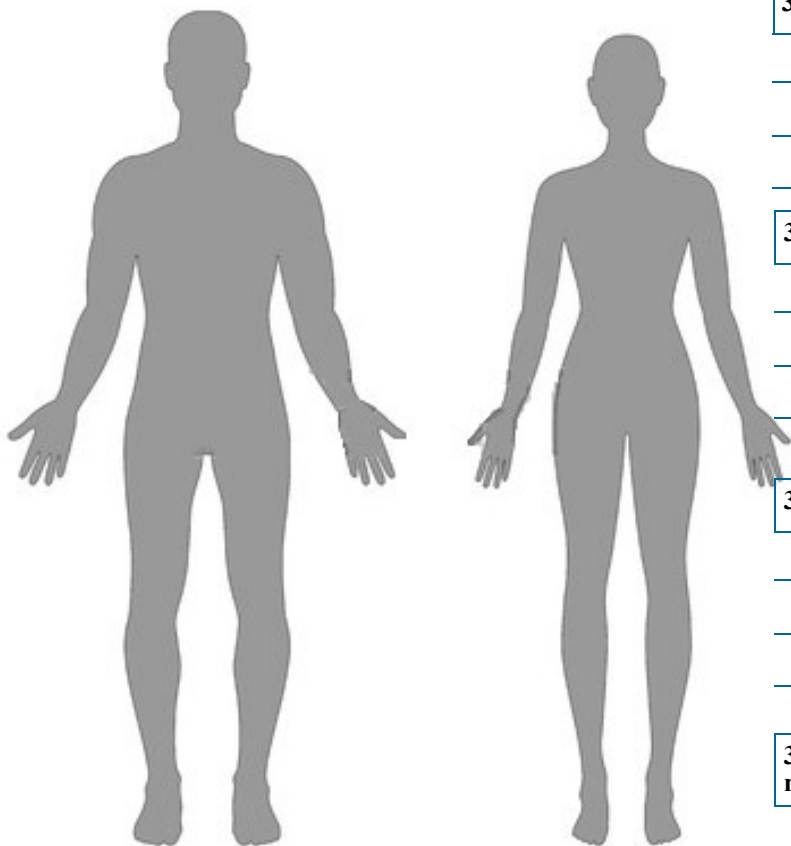
Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



ACTIVIDADES PARA **PADRES DE FAMILIA**

ANEXO 1 “Tres para conocerme mejor”



3 cosas que pienso positivas de mí mismo, mis fortalezas

3 personas más significativas en mi vida

3 cosas que deseo hacer o lograr

3 lecciones aprendidas después de que “metí las pata” o me equivoqué

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gov.mx/construyet**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.