



Yo soy, yo tengo, yo puedo



¿Cuál es el propósito de esta actividad?



¿Cuáles son los recursos y las fortalezas que ya tienes, y puedes utilizar para alcanzar tus objetivos?

En esta actividad, explorarás tu propia identidad y expresarás tus fortalezas a través del dibujo creativo, reconociendo recursos y habilidades que quizás no notes todos los días.

¿Qué vas a necesitar?



Un lugar en donde puedas sentarte cómodamente a dibujar, y una mesa o superficie plana en donde puedas apoyar el papel.



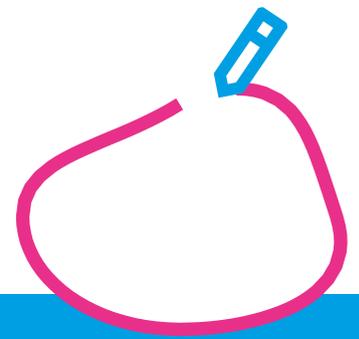
Una hoja de papel y un esfero o lápiz.



Paso a paso



Comienza sentándote en un lugar cómodo, en donde cuentes con una superficie limpia y plana para colocar el papel. Ten listos tu papel y esfero o lápiz.



Gira el papel en dirección "horizontal", de tal modo que los bordes superior e inferior sean los bordes más largos del papel. Dibuja un círculo muy grande en el centro de tu hoja. El círculo debe ser tan grande que sus bordes estén cerca o alcancen a tocar el extremo superior e inferior de tu hoja (¡no te preocupes si tu círculo no es perfecto!).



Escribe "Yo soy ..." dentro del círculo. Asegúrate de escribir con letras pequeñas, de modo que todavía tengas espacio para escribir y dibujar otras cosas dentro del círculo.

¿Cuáles son las diferentes formas en que podrías terminar una oración que comienza con las palabras, "Yo soy..."? Puedes pensar en quién eres para otras personas en tu vida, o pensar en otras palabras que describan quién eres.

Dentro del círculo, dibuja imágenes que muestren quién eres. ¡Intenta usar dibujos en lugar de palabras!





En el lado izquierdo de la hoja, escribe por fuera del círculo: "Tengo...". Deja espacio para escribir y dibujar otras cosas.

¿Cuáles son las diferentes formas en que podrías terminar una oración que comienza con las palabras "Tengo..."? Puedes pensar en tus pertenencias, pero también puedes pensar en tus habilidades y relaciones con los demás.

En el lado izquierdo de tu papel y por fuera del círculo, dibuja imágenes que muestren lo que tienes. ¡Intenta usar dibujos en lugar de palabras!



En el lado derecho de tu hoja y nuevamente por fuera del círculo, escribe: "Yo puedo...". Deja espacio para escribir y dibujar otras cosas.

¿Cuáles son las diferentes formas en que podrías completar una oración que comienza con las palabras "Yo puedo..."? Puedes pensar en tus habilidades y también en las cosas que sabes hacer.

En el lado derecho de tu hoja y por fuera del círculo, dibuja imágenes que muestren lo que puedes hacer. ¡Intenta usar dibujos en lugar de palabras!



Agrega más elementos a tu dibujo si lo deseas. Decide tú mismo cuando lo hayas completado.



Continúa creando

- Continúa agregando nuevos dibujos y palabras.
También puedes cortar y pegar imágenes de periódicos y revistas.



Comparte

› En línea:

Envía una foto de tu dibujo al grupo de chat de tu proyecto. ¡Busca los dibujos de otros miembros del grupo y cualquier otra cosa que hayan creado!

Busca más mensajes del grupo de chat para ver lo que han creado los demás. ¡Participa en el chat!

› Con todos (en línea y fuera de línea):

Mantén tu dibujo en algún lugar en donde puedas verlo todos los días. Por ejemplo, puedes colgarlo en tu pared.

Si lo deseas, muestra tu dibujo a otras personas en tu hogar. Explica tu dibujo a otros, invítalos a que te digan lo que ven o te hagan preguntas. No sientas que debes compartir tu dibujo con otros si no lo deseas.

Invita a personas de tu hogar a hacer la misma actividad. Comparte y discute tus dibujos. ¡Descubre lo que aprenden a medida que se conocen desde una nueva perspectiva!





Guía para padres, madres y cuidadores

1

Antes de que el adolescente inicie esta actividad

- Lea la guía de actividades correspondiente a *Yo soy, yo tengo, yo puedo* para comprender los pasos que hacen parte de la actividad y lo que se les pide hacer a los y las adolescentes.
- Ayude al adolescente a encontrar un lugar tranquilo en donde pueda dibujar sin interrupción, o sin que nadie vea lo que está haciendo.
- Pida a los otros miembros de su hogar que le den al adolescente el espacio y el tiempo necesarios para participar en la actividad sin interrupciones.
- **Pregúntele al adolescente cómo le gustaría trabajar en esta actividad:**
 - *¿Te gustaría realizar los diferentes pasos de esta actividad por tu cuenta, o preferirías hacerlo conmigo o con otras personas de nuestro hogar?*

Acepte y apoye las respuestas del adolescente a estas preguntas. Una vez que haya manifestado sus preferencias, no se le debe presionar para hacer la actividad de otra forma.

2

Mientras que el adolescente realiza esta actividad

- Dependiendo de lo que prefiera, dele tiempo y espacio para trabajar en la actividad en un espacio tranquilo.
- Si el adolescente no tiene claro cómo realizar la actividad y desea su ayuda:**
- Lea la guía de actividades e intente explicar las instrucciones con sus propias palabras.
 - Aliéntelo(a) a intentar la actividad nuevamente, o tantas veces como lo desee.
 - Recuérdele que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de hacer la actividad, y que no debe preocuparse por si dibuja "bien" o "mal". El propósito de la actividad es relajarse y experimentar con nuevas formas de expresión.
 - Sugiera algunas palabras que el adolescente podría usar para terminar las oraciones que comienzan por "Yo soy ...", "Yo tengo ...", "Yo puedo ...", o comparta un ejemplo de cómo usted terminaría esas frases si se estuviera describiendo a sí mismo. Sin embargo, ¡aliéntelo(a) a usar sus propias palabras, y no lo (la) presione a usar sus ejemplos!

Si necesita más aliento o inspiración, pregúntele:

- ¿Cuáles son algunas palabras que usarías para describirte?
- ¿Cuáles son algunas de tus posesiones más importantes?
- ¿Qué cosas no materiales posees?
 - *Por ejemplo, ¿cuáles son algunas de las relaciones personales más importantes en tu vida?*
 - *Menciona algunas de tus principales habilidades.*
- ¿En qué actividades te destacas?
- ¿Qué actividades podrías realizar durante estos días?
- ¿Qué crees que podrías hacer en el futuro?
- ¿Deseas intentar hacer un nuevo dibujo, cambiar o agregar algo a tu dibujo? ¿Quieres hacer estos cambios en otro momento o en un lugar diferente?
- En caso de que quieras continuar trabajando en esta actividad o volver a intentarla, ¿qué puedo hacer para que funcione mejor la próxima vez?

3

Después de que el adolescente termine la actividad

- Pregúntele si quiere compartir su creación con usted. Si lo hace, ofrezca palabras alentadoras al respecto. Nunca se burle de sus dibujos; tampoco critique ni corrija (no lo (la) obligue a compartir si no desea hacerlo).
- Invítelo(a) a contarle más sobre lo que disfrutó y lo que no disfrutó, lo que aprendió, le interesó o le resultó desafiante de la actividad. Acepte lo que dice y no intente convencerlo(a) para que cambie de opinión.
- Si usted u otras personas en su hogar participaron en la actividad, comparta lo que crearon y discutan sus propias experiencias. Podrían discutir:
 - *Algo nuevo que aprendieron sobre ustedes mismos, que antes no conocían.*
 - *Algo nuevo que aprendieron sobre otra persona a partir de sus dibujos.*

Si el adolescente participa en una discusión con un facilitador y con otros adolescentes a través de su dispositivo móvil:

- *Recuérdele y aliéntelo(a) a compartir su lista e historia, poema o canción, en cuanto su facilitador le envíe una invitación para hacerlo (sin embargo, no lo obligue a compartir si no desea hacerlo).*
- *Aliéntelo(a) a participar en la conversación con el facilitador y los demás adolescentes.*



Guía del facilitador

Propósito de la actividad

En esta actividad, los y las adolescentes exploran sus identidades y expresan sus fortalezas a través del dibujo creativo. Practican competencias de identidad, autoestima y fijación de metas, y refuerzan su esperanza en el futuro. Al igual que en todas las actividades, el propósito más importante es que se diviertan y descansen del estrés!

1

Preparando a los y las adolescentes y a las familias

- Con unos días de anticipación, anuncie que los y las adolescentes recibirán una guía para esta actividad. ¡Anímelos a divertirse y a participar!
- Explique que la actividad les dará la oportunidad de practicar habilidades de identidad y autoestima, y de desarrollar su creatividad a través del dibujo. Recuérdeles que la actividad debe ser divertida y relajante.
- Recuerde a los padres, madres y cuidadores que pueden apoyar a sus adolescentes revisando la guía de actividades de los y las adolescentes y su propia guía también.
- Explique que necesitarán una hoja de papel y un esfero o lápiz, así como una superficie en donde apoyar, pero no necesitarán ningún otro material sofisticado o especial para participar en la actividad.
- Informe sobre la fecha en la que deberán finalizar la actividad y cómo podrán compartir lo que crearon.

2

Cuando comparta la guía de actividades:

- Repita la información anterior, para que los y las adolescentes (y los padres y madres) entiendan cómo participar en la actividad y qué hacer a continuación
- Explique a los y las adolescentes (y a los padres y madres) cómo pueden comunicarse con usted para hacer cualquier pregunta que puedan tener.
- Envíe mensajes alentadores para recordarles a los y las adolescentes (y a los padres y madres) que usted espera que estén disfrutando de la actividad y que le gustaría escuchar acerca de sus experiencias.

3

Después de la actividad:

- Recuerde a los y las adolescentes compartir una foto del dibujo que hicieron y cualquier otra obra de arte que hayan creado, y explique cómo pueden compartirlas con usted.
- A medida que algunos adolescentes comiencen a compartir sus comentarios o creaciones, envíe recordatorios alentadores a otros para que hagan lo mismo.
- Comparta ejemplos de los primeros dibujos que reciba, haciendo comentarios positivos al respecto, para animar a otros adolescentes a compartir.
- Invite a los y las adolescentes a responder a las siguientes preguntas, una a la vez.
 - *¿Qué aprendiste sobre ti mientras hacías tu dibujo?*
 - *¿Compartiste tu dibujo con alguien de tu hogar? ¿Aprendieron algo nuevo el uno del otro? ¡Cuéntanos más!*
 - *¿Te gustó alguno de los otros dibujos que se compartieron en el grupo? ¡Dile a la persona que lo hizo lo que más te gustó!*
 - *Si miras los dibujos que otros han compartido, ¿puedes ver si alguien compartió una foto similar a la tuya?*
 - *Si miras las fotos que otros compartieron de sus dibujos, ¿hay alguna persona que parezca ser diferente a ti, de alguna forma que admires?*
 - *¡Libera tu creatividad! Crea un nuevo dibujo, collage de fotos o poema para compartir aspectos importantes de tu identidad. ¡Compártelo cuando puedas!*

Permita que transcurra un tiempo (aproximadamente un día) entre cada pregunta, para que los y las adolescentes tengan tiempo de responder.

- Envíe un mensaje de cierre, agradeciéndoles su participación. Felicítelos por sus publicaciones y trabajo creativo. Si va a compartir sus publicaciones y trabajos creativos de otra manera, infórmeles al respecto y solicite su permiso para hacerlo. Acláreles si deben esperar otra actividad.