



"ASI SOY YO"

UN LIBRO DE
AUTOCONOCIMIENTO
PARA NIÑOS Y
ADOLESCENTES

Beatriz Martínez, Psicóloga y Maestra
Fundación Relaciones Sanas

TODO SOBRE MI

ME LLAMO:

EDAD:

GRADO:

TRES COSAS QUE ME GUSTAN DE MI:.



PERSONAS QUE
ME HACEN FELIZ:

SOY BUENO/A EN
ESTO:



LO QUE MAS ME
GUSTA HACER:

ACTIVIDADES QUE
ME HACEN SENTIR
BIEN:



TODO SOBRE MI SEMANA

FECHA:

ESTA SEMANA HA
SIDO:

PORQUE...

PERSONAS O COSAS QUE ME HICIERON
SENTIR BIEN:



ESTO FUE ESPECIAL
PARA MI:

HIGHLIGHTS:



ESTOY DESEANDO...

MI FRASCO DE GRATITUD

Llena este frasco con todas las cosas que te hacen sentir bien, querido y agradecido. Busca tu frasco cuando necesites recordarlas.

