

Actividad 1: Mi manera de celebrar este año

Objetivo: Tomar conciencia de cómo quiero vivir las celebraciones según mi momento actual, mis necesidades y mis límites.

Duración aproximada: 20–30 minutos

Instrucciones:

1. Busca un lugar tranquilo, sin interrupciones. Respira hondo un par de veces y piensa en las fiestas que se acercan.
2. Escribe, sin juzgarte, las respuestas a estas preguntas
3. Cuando termines, subraya una o dos frases que te gustaría tener presentes durante las fiestas. Puedes anotarlas en un papel y dejarlas en un lugar visible, como recordatorio de tu propósito.

¿Qué sentimientos me despierta pensar en estas fechas?

¿Qué me gustaría mantener igual que otros años?

¿Qué me gustaría cambiar o hacer de otro modo para cuidarme mejor?

¿Qué necesito pedir o expresar a mi familia para sentirme más cómodo/a?

¿Qué me gustaría agradecer o celebrar este año, a pesar de todo?

MIS FRASES ESPECIALES

REFLEXIÓN FINAL:

Las celebraciones no tienen que ser como antes para ser valiosas. Darle tu propio significado, adaptándolas a lo que hoy necesitas y sientes.