



EL RÍO DE MI VIDA



Tu vida
también
es un río...
¡y tiene
su propio
camino!



1. Escribe el año y lugar donde naciste.
2. Representa dónde creciste y quiénes te cuidaron.
3. Recuerda cómo eras de niño(a) y cómo fue tu ingreso al colegio.
4. Añade a tus primeros amigos o personas importantes.
5. Escribe momentos felices o difíciles que cambiaron tu vida.
6. Incluye cuándo descubriste algo que te gusta hacer.
7. Describe cómo eres actualmente.
8. Escribe quiénes son importantes hoy en tu vida.
9. Señala cómo te imaginas en el futuro.



@orienttiva.ainhoa



MI ÁRBOL DE FORTALEZAS

Completa cada parte del árbol con lo que te hace fuerte y te ayuda a seguir adelante.

RAMAS

Cosas que hago para sentirme mejor cuando estoy triste o preocupada.

HOJAS O FRUTOS

Metas o cosas que espero para mi futuro.

TRONCO

Cualidades que me ayudan a seguir adelante.

SOL

Lo que me da esperanza.

RAÍCES

Personas que me apoyan y me dan fuerza.

Nombre: _____ Fecha: _____



Spotify Literario:



Análisis de la canción Querida yo ♡



Escuchar la canción

Escribir 10 palabras que identifiques en la canción:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Analiza y reflexiona:

- ¿Cuál es el mensaje principal de la canción? _____
- ¿Qué valor resalta en la letra? _____
- ¿Qué le dirías a tu yo del pasado? _____



Elabora un dibujo sobre la canción:



@orienttiva.ainhoa ♡

MI MAPA INTERIOR



2 cosas
que quiero
mejorar:

1. _____
2. _____



2 personas
que me hacen
crecer y por qué:

1. _____
2. _____



2 cosas nuevas
que quiero
aprender:

1. _____
2. _____



2 experiencias
que me han
enseñado mucho:

1. _____
2. _____



2 cosas que
me hacen feliz
y por qué:

1. _____
2. _____



2 metas que
me ilusionan
para el futuro:

1. _____
2. _____



Una frase que me representa:



≡ Viaje a mi interior ≡ ♡

Estoy
orgulloso/a
de mí por:

Algo en lo que
he mejorado:

Yo merezco:

Me hace
sonreír:



Agradezco:

Soy amable
conmigo
cuando:

Algo que amo
de mí es:

Me perdono
por:

