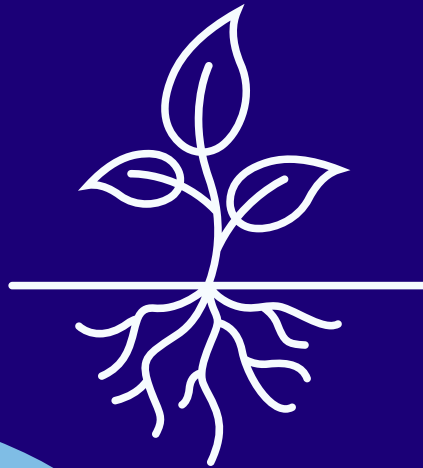


Resilience Reflection Worksheet:

"I Have, I Am, I Can"



I Have

*Who or what helps you feel safe, supported,
and valued?*

Examples:

- I have my uncle who listens to me when I feel sad.
- I have my soccer team where I feel like I belong.
- I have my church community that fills me with hope.

Your turn:

I have _____

I have _____

I have _____

I Have Activity:

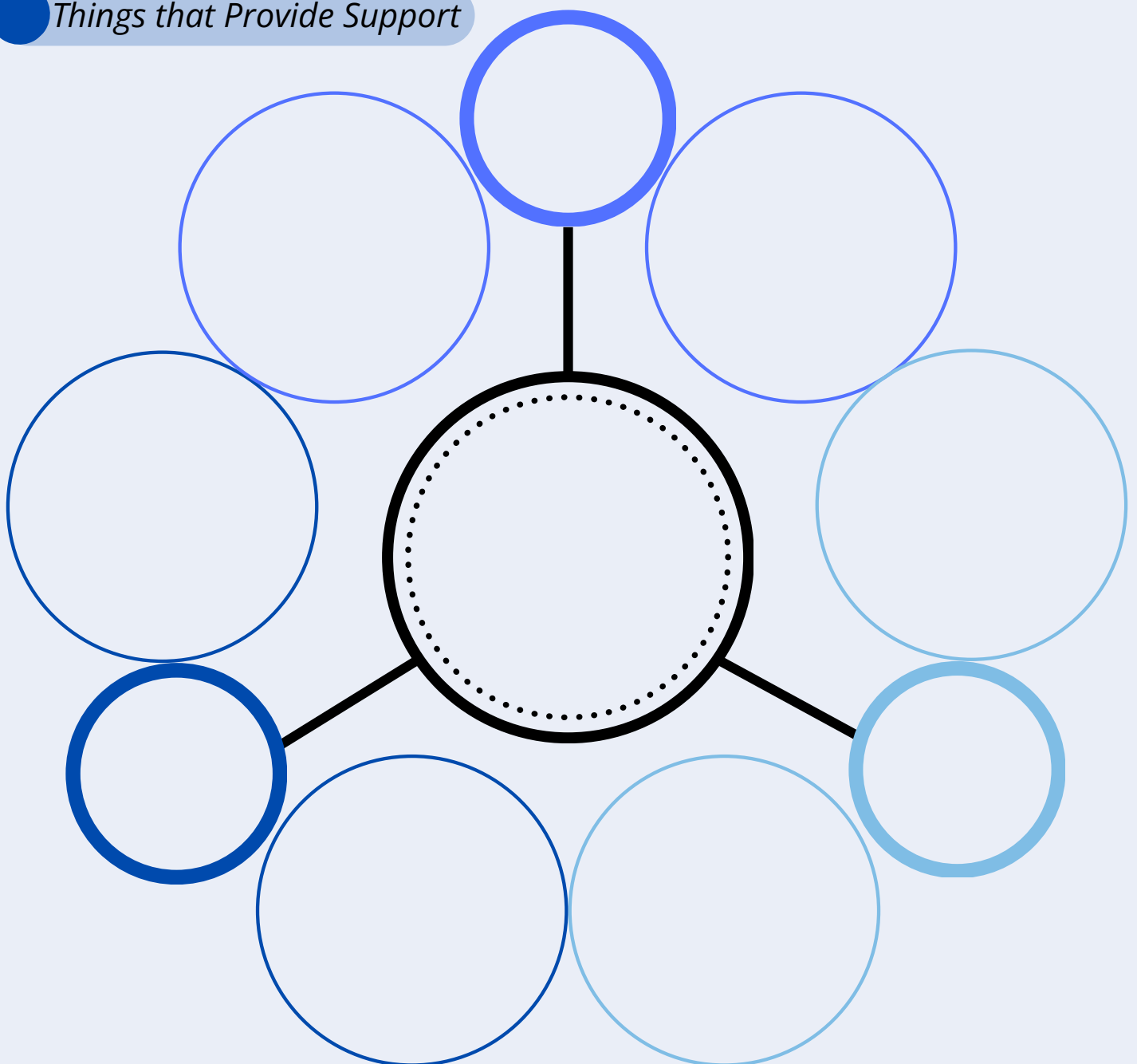


Map Your Community of Support — Draw yourself in the middle of a page, then draw or label people, places, and things around you that make you feel safe and supported.

Places of Support

People who provide support

Things that Provide Support



Resilience Reflection Worksheet:

"I Have, I Am, I Can"

I Am

What are some good things about you?
What makes you special?

Examples:

- I am brave.
- I am a good friend.
- I am proud of my culture.

Choose some words that describe you:

Kind, Funny, Helpful, Smart, Creative, Strong, Friendly, Responsible

Or write your own:

I am _____

I am _____

I am _____

I Am Activity:

Positive Affirmation Jar or Cards — Create a list of positive “I am” statements. Write each on a small card or slip of paper to keep in a jar, folder, or backpack. Pick one and read it whenever you’re having a tough day.



Resilience Reflection Worksheet:

"I Have, I Am, I Can"



I Can

What are you capable of doing when you're facing a tough time?

Examples:

- I can ask for help when I need it.
- I can stay calm and take deep breaths.
- I can talk to a teacher if I have a problem.

Your turn:

I can _____

I can _____

I can _____

I Can Activity:

Coping Skills Brainstorm — List or draw different coping tools you've used before (talking to a friend, drawing, playing music, etc.). Then, pick 1-2 you feel comfortable trying next time you feel upset or anxious.

Option: Pair this with the affirmations cards so you can add "I can" statements too.

1. Talking to a friend
2. Listening to music
3. Going for a walk
4. Drawing
5. Playing with my dog
6. Playing soccer

Hoja de Reflexión sobre la Resiliencia:

“Yo Tengo, Yo Soy, Yo Puedo”



Yo Tengo

*¿Quién o qué te ayuda a sentirte seguro/a,
apoyado/a y valorado/a?*

Ejemplos:

- Yo tengo a mi tío, que me escucha cuando me siento triste.
- Yo tengo a mi equipo de fútbol, donde siento que pertenezco.
- Yo tengo a mi comunidad en la iglesia, que me llena de esperanza.

Ahora tú:

Yo tengo _____

Yo tengo _____

Yo tengo _____

Actividad 'Yo Tengo'

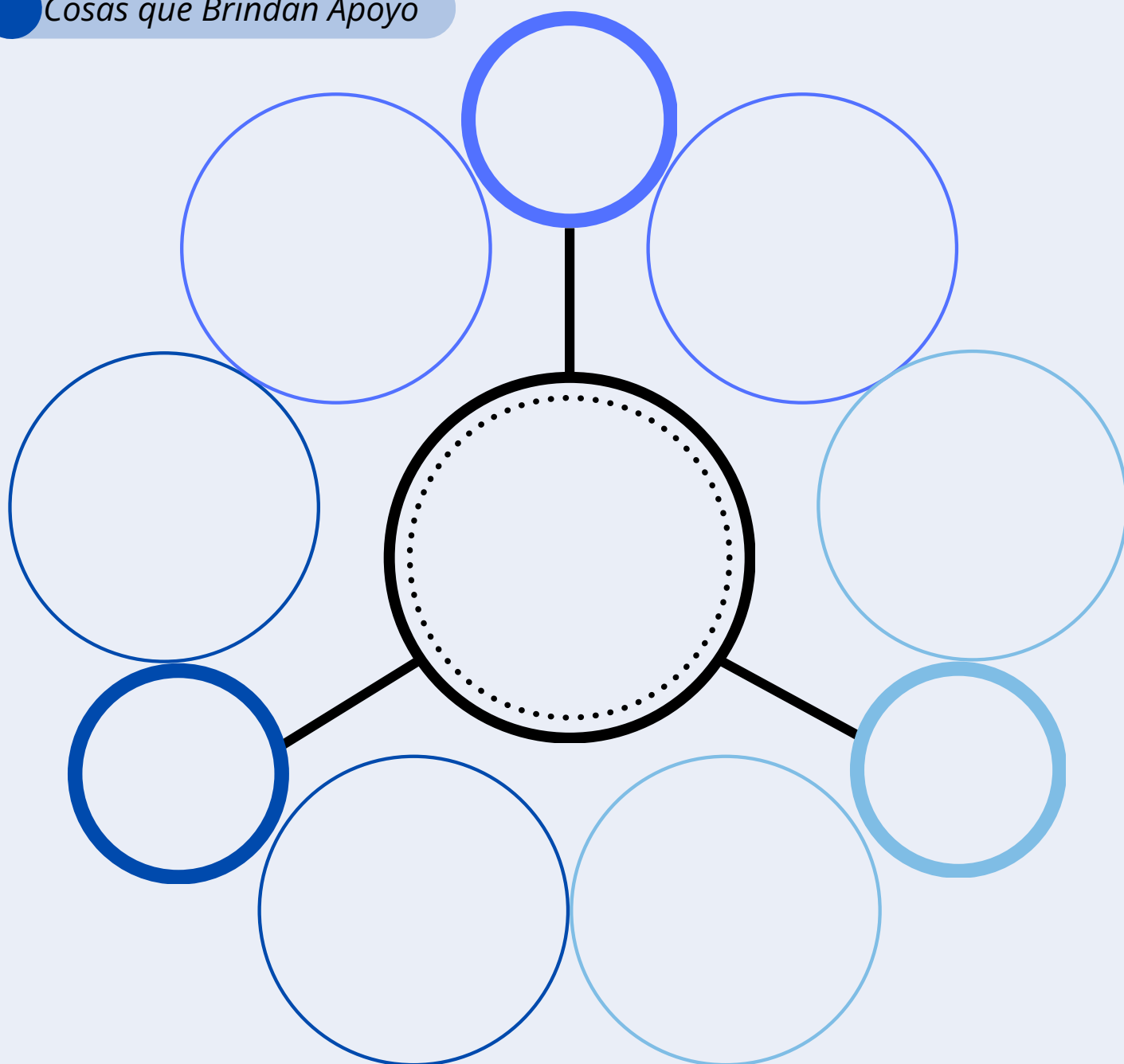


Mapa de Comunidad de Apoyo — Dibújate a ti mismo/a en el centro de la hoja, luego dibuja o escribe los nombres de las personas, lugares y cosas a tu alrededor que te hacen sentir seguro/a y apoyado/a.

 *Lugares de Apoyo*

 *Personas que Brindan Apoyo*

 *Cosas que Brindan Apoyo*



Hoja de Reflexión sobre la Resiliencia: “Yo Tengo, Yo Soy, Yo Puedo”

Yo Soy

*¿Cuáles son algunas cosas buenas sobre ti?
¿Qué te hace especial?*

Ejemplos:

- Soy valiente.
- Soy un buen amigo / una buena amiga.
- Estoy orgulloso/a de mi cultura.

Elige algunas palabras que te describan:

Amable, Chistoso, Inteligente, Creativa, Fuerte, Responsable

O escribe las tuyas:

Yo Soy _____

Yo Soy _____

Yo Soy _____

Actividad 'Yo Soy':

Tarjetas de Afirmaciones Positivas — Crea una lista de frases positivas de “Yo soy”. Pueden escribir cada una en una tarjeta pequeña o pedacito de papel para guardar en un frasco, carpeta o mochila. Saca una y leela cuando estés teniendo un día difícil.



Hoja de Reflexión sobre la Resiliencia:

“Yo Tengo, Yo Soy, Yo Puedo”



Yo Puedo

¿Qué eres capaz de hacer cuando estás pasando por un momento difícil?

Ejemplos:

- Yo puedo pedir ayuda cuando la necesito.
- Yo puedo mantener la calma y respirar profundo.
- Yo puedo hablar con un maestro/a si tengo un problema.

Ahora tú:

Yo puedo _____

Yo puedo _____

Yo puedo _____

Actividad 'Yo Puedo':

Estrategias para Sentirme Bien — Haz una lista o dibuja diferentes herramientas que has usado antes para sentirse mejor (hablar con un amigo/a, dibujar, escuchar música, etc.). Elige 1 o 2 que se sientan cómodos/as intentando la próxima vez que se sientan tristes, molestos/as o ansiosos/as.

Opción: Combina esta actividad con las tarjetas de afirmaciones para que también puedan añadir frases de "Yo puedo".

1. Hablar con un amigo / una amiga

2. Escuchar música

3. Salir a caminar

4. Dibujar

5. Jugar con mi perro

6. Jugar fútbol