

د ستونزو سره د مقابلي کاري پاڼه: "زه لرم، زه يم، زه کولی شم"



زه لرم

څوک يا څه شی تاسو ته د خونديتوب او ملاتړ احساس
درکوي؟

مثالونه:

- زما تره د خپګان په وخت زما خبرې اوري.
- زه په خپل فوټبال ټيم کې د خپل والي احساس کوم.
- زما د کليسا خلک ماته هيله راکوي.

ستاسو وار:

زه لرم _____

زه لرم _____

زه لرم _____

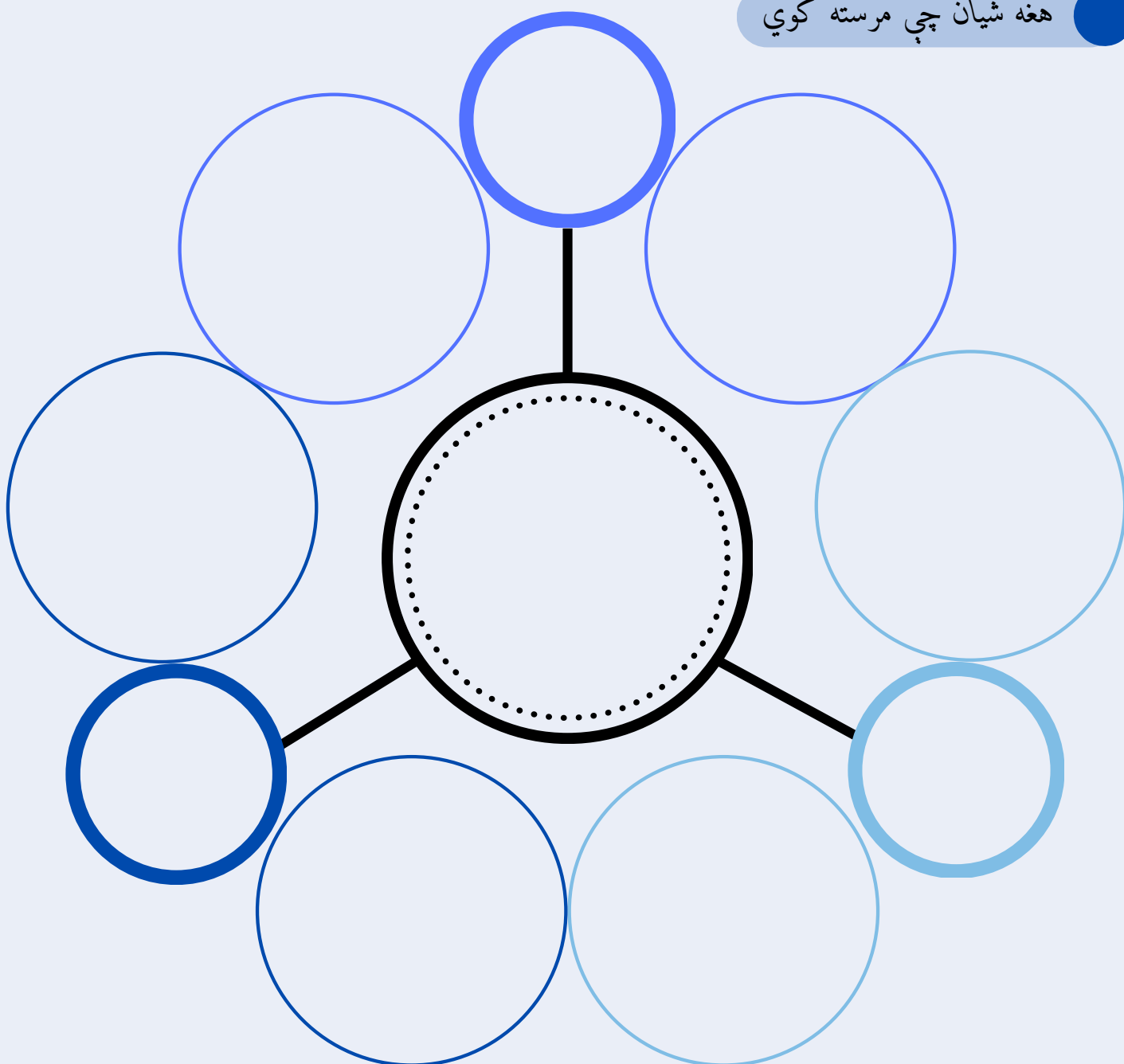
نشاط "أنا لديّ":

د خپل ملاتړ خلک وښايئ — ځان د پانې په منځ کې رسم کړئ، بيا شاوخوا هغه خلک، ځايونه او شيان وليکئ يا رسم کړئ چې تاسو ته د خوندیتوب او ملاتړ احساس درکوي.

د ملاتړ ځايونه

هغه خلک چې مرسته کوي

هغه شيان چې مرسته کوي



د ستونزو سره د مقابلي کاري پايه: "زه لرم، زه يم، زه کولی شم"

زه يم

ستاسو په اړه کومې نېې خبرې دي؟ څه شی تاسو ځانگړی
کوي؟

مثالونه:

- زه زړور يم.
- زه ښه ملگری يم.
- زه په خپل کلتور وياړم.

هغه ټکي وټاکئ چې تاسو بيانوي:

مهربان، خندوونکی، مرسته کوونکی، هوښیار، نوښتگر، قوي، دوستانه، ذمه وار

يا خپل ټکي وليکئ:

_____ زه يم

_____ زه يم

_____ زه يم

د "زه یم" فعالیت:

د ښو خبرو بوتل یا کارتونه — د "زه یم" څو ښې جملې ولیکئ. هره جمله په یوه کوچني کارت یا کاغذ ولیکئ او په بوتل، فولډر یا بکس کې یې وساتئ. کله چې ورځ مو سخته وي، یوه جمله واخلي او ولولئ.



د ستونزو سره د مقابلي کاري پايه: "زه لرم، زه يم، زه کولی شم"



زه کولی شم

په سخت وخت کې څه کولی شئ؟

مثالونه:

- کله چې اړتيا وي، زه مرسته غوښتلی شم.
- زه ارام پاتې کېږم او ژوره ساه اخلم.
- که ستونزه ولرم، له ښوونکي سره خبرې کولی شم.

ستاسو وار:

زه کولی شم _____

زه کولی شم _____

زه کولی شم _____

د زه کولی شم فعالیت:

د زړه صبرولو لارې — هغه کارونه ولیکئ یا رسم کړئ چې مخکې مو په سخت وخت کې کړي وي، لکه له ملګري سره خبرې، رسم کول یا موسیقي غږول. بیا 1 یا 2 لارې وټاکئ چې بل ځل د خپګان یا وارخطایی پر وخت یې وکاروئ.

انتخاب: دا د ښو خبرو له کارتونو سره یوځای وکاروئ، ترڅو د "زه کولی شم" جملې هم ورزیاتې کړئ.

1. له ملګري سره خبرې کول

2. موسیقي اورېدل

3. پیاده‌روي کول

4. رسم کول

5. له خپل سټو سره لوبې کول

6. د ساکر لوبه کول

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'

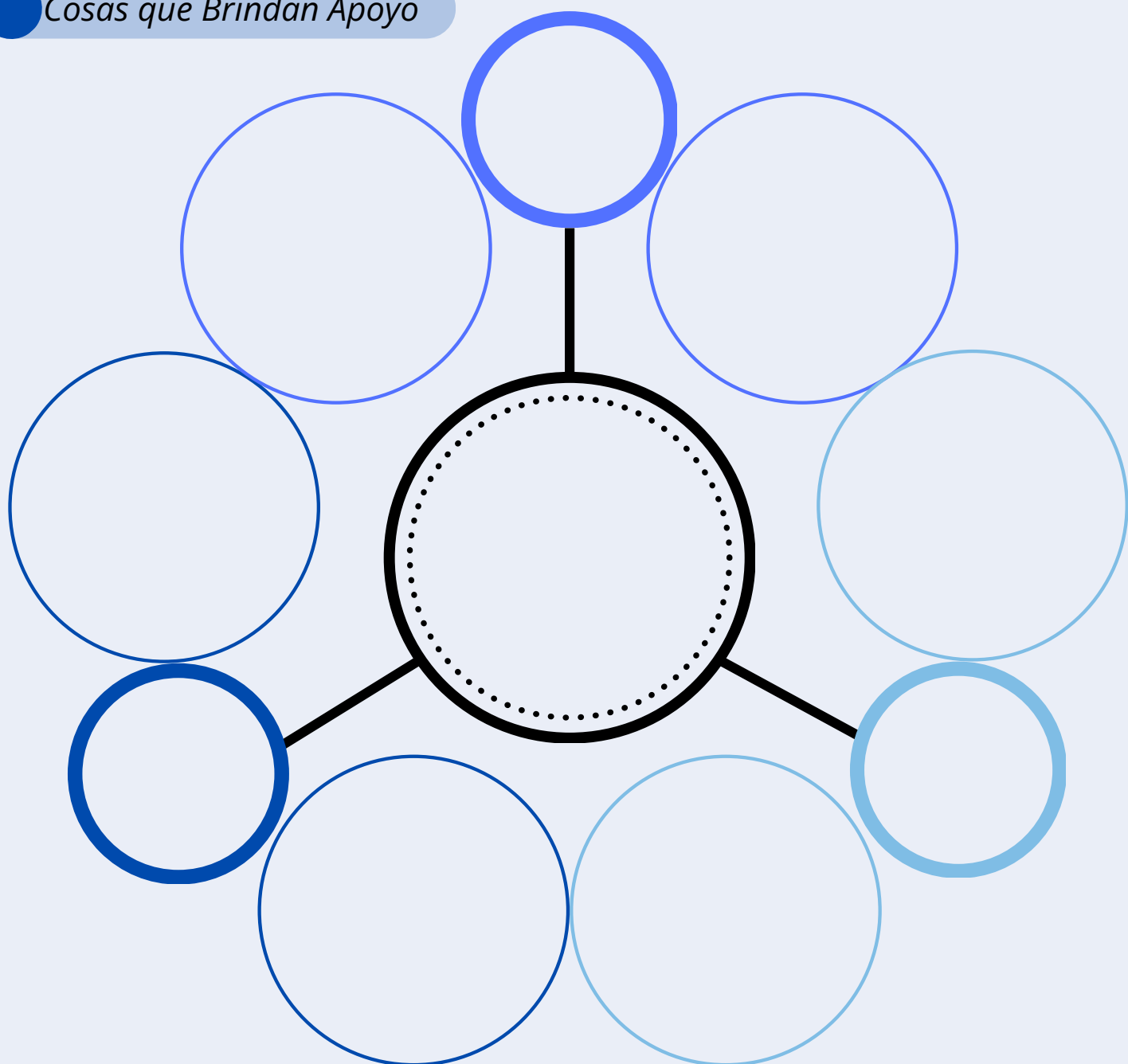


Mapa de Comunidad de Apoyo — Dibújate a ti mismo/a en el centro de la hoja, luego dibuja o escribe los nombres de las personas, lugares y cosas a tu alrededor que te hacen sentir seguro/a y apoyado/a.

 *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