U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

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 _____

Inspirado en el modelo YO TENGO, YO SOY, YO PUEDO — del Proyecto Internacional de Resiliencia