**Nombre de la**

**estrategia:**

Acéptate tal y como eres

**Objetivo:** Lograr el descubrimiento personal y aceptar aspectos de tu vida que no te

gustan o que te cuesta ver como positivos. Aceptarte tal y como eres. Las

emociones son normales y todos las sentimos. Todos podemos equivocarnos

porque es parte de la vida.

**Actividades Recursos**

Espejo.

Programación Aprende

en Casa (Educación

Socioemocional)

**Actividad.**

Obsérvate en un espejo.

Platica contigo mismo y coméntate que

aspectos de tu vida no te gustan.

Pídete perdón por esas acciones que

hayas realizado y que no te gusten.

Coméntate que serás mejor y que cada día

trataras de corregir esos errores.

Abrázate a ti mismo.