



Arquidiócesis  
de Tlalnepantla  
*Tierra de en medio*

# Fichero Compendio **Autoconocimiento**

Ficha 9

## **Un día especial**



## Objetivo

Que el joven recuerde, sienta, experimente, acepte y comparta la experiencia de la niñez, específicamente la de su cumpleaños y pueda recordar su historia de vida para recordar nuevamente su identidad.

## Me preparo

Todos tenemos varios días especiales durante nuestra vida, uno de los más importantes es el día de nuestro cumpleaños. Es un día super especial para nosotros y para las personas que nos aprecian, simplemente porque celebramos la vida, el día que llegamos al mundo.

## Logros a desbloquear

- Comunicación y expresión
- Autoestima (sentir que somos muy importantes)
- Tomar conciencia de que somos muy apreciados por muchas personas
- Seguridad personal
- Desarrollar la imaginación

## Necesito herramientas

- Papel
- Lápiz
- Colores.

## Manos a la obra

De forma individual reflexiona por un momento y trata de

imaginar qué pasó la última vez que celebraste el día de tu cumpleaños, imagina a tus padres, hermanos, amigos, a todos los que estaban ahí contigo; piensa cómo fue ese día para ellos y para ti. Después que lo imaginaste, escribe una historia que inicie con las siguientes palabras: "El día en que yo nací...", puedes hacer un dibujo si lo crees necesario.

Después comparte en grupos pequeños la historia que has escrito. Recuerda siempre sentirte con libertad y confianza al compartir tu historia, pues es única y original. Cuando todos hayan terminado de compartir, comenten cómo se han sentido al imaginar todo esto y ve si alguno ha escrito algo que se parece a lo que tú escribiste.

## Profundicemos

Puede hacerse lo mismo en cualquier día especial para ti, como la navidad, algún aniversario, la fecha de tu bautismo, primera comunión o confirmación. Recuerda que debes evaluar cómo te sentiste al hacer la actividad, el trabajo que tienes que realizar y no olvides compartir la experiencia.