

## Hablando el mismo idioma

**\*Aprender a compartir quién soy.** Ser asertivo también conlleva tener confianza en nuestros propios pensamientos y emociones. Dibujen un autorretrato con su nombre, edad, comida favorita y lo que les gusta hacer. No tenemos que ser tímidos para compartir las cosas que nos gustan, y debemos sentirnos bien acerca de quiénes somos y de qué pensamos. A medida que compartan sus imágenes, observen las diferencias. Hablen acerca de **cómo a todos nos gustan cosas diferentes**. Las diferencias hacen que todos seamos únicos, y de esta manera cada persona posee sus propios talentos y capacidades especiales que pueden contribuir a mejorar el mundo en que vivimos.



## \*Cinco minutos buenos o malos

Otra forma de poder expresar nuestros sentimientos es hacer el juego de los 5 minutos buenos y malos. Es tan sencillo cómo reunirnos como grupo para que todos podamos hablar de cómo nos ha ido el día: Una cosa que nos ha gustado y otra que no nos ha gustado nada en absoluto. El único requisito será que nos miremos a los ojos.

