

Dinámica 5: La Línea de la Resiliencia

Tarjetas de Afirmaciones Positivas para Imprimir y Recortar

AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE LOGROS Y RESILIENCIA (40 tarjetas)

Tarjeta 1

[ESPAÑOL]

He viajado miles de kilómetros.

[FRANÇAIS]

J'ai voyagé des milliers de kilomètres.

[ARABIC]

لقد سافرت آلاف الكيلومترات.

Tarjeta 2

[ESPAÑOL]

He aprendido a ser independiente.

[FRANÇAIS]

J'ai appris à être indépendant(e).

[ARABIC]

تعلمت أن أكون مستقلاً.

Tarjeta 3

[ESPAÑOL]

He superado miedos.

[FRANÇAIS]

J'**ai** surmonté des peurs.

[ARABIC]

تغلبت على الخوف.

Tarjeta 4

[ESPAÑOL]

He trabajado para mantener a mi familia.

[FRANÇAIS]

J'**ai** travaillé pour soutenir ma famille.

[ARABIC]

عملت لإعالة عائلتي.

Tarjeta 5

[ESPAÑOL]

He aprendido un nuevo idioma.

[FRANÇAIS]

J'ai appris une nouvelle langue.

[ARABIC]

تعلمت لغة جديدة.

Tarjeta 6

[ESPAÑOL]

He hecho nuevas amistades.

[FRANÇAIS]

J'**ai** fait de nouvelles amies.

[ARABIC]

كونت صداقات جديدة.

Tarjeta 7

[ESPAÑOL]

He sobrevivido a momentos difíciles.

[FRANÇAIS]

J'**ai** survécu à des moments difficiles.

[ARABIC]

نجوت من لحظات صعبة.

Tarjeta 8

[ESPAÑOL]

He aprendido un oficio o profesión.

[FRANÇAIS]

J'**ai** appris un métier ou une profession.

[ARABIC]

تعلمت حرفة أو مهنة.

Tarjeta 9

[ESPAÑOL]

He adaptado mis habilidades a un nuevo contexto.

[FRANÇAIS]

J'**ai** adapté mes compétences à un nouveau contexte.

[ARABIC]

تكييفت مهاراتي مع سياق جديد.

Tarjeta 10

[ESPAÑOL]

He encontrado trabajo.

[FRANÇAIS]

J'**ai** trouvé du travail.

[ARABIC]

وجدت عملاً.

Tarjeta 11

[ESPAÑOL]

He cuidado de mis hermanos/**as**.

[FRANÇAIS]

J'**ai** pris soin de mes frères/sœurs.

[ARABIC]

اعتنيت بإخوتي.

Tarjeta 12

[ESPAÑOL]

He mantenido la esperanza.

[FRANÇAIS]

J'ai maintenu l'espoir.

[ARABIC]

حافظت على الأمل.

Tarjeta 13

[ESPAÑOL]

He resuelto problemas complejos.

[FRANÇAIS]

J'ai résolu des problèmes complexes.

[ARABIC]

حللت مشاكل معقدة.

Tarjeta 14

[ESPAÑOL]

He ayudado a otros en situaciones difíciles.

[FRANÇAIS]

J'ai aidé d'autres dans des situations difficiles.

[ARABIC]

ساعدت الآخرين في ظروف صعبة.

Tarjeta 15

[ESPAÑOL]

He aprendido a cocinar nuevas comidas.

[FRANÇAIS]

J'ai appris à préparer de nouveaux plats.

[ARABIC]

تعلمت طهي أطباق جديدة.

Tarjeta 16

[ESPAÑOL]

He construido una red de apoyo.

[FRANÇAIS]

J'ai construit un réseau de soutien.

[ARABIC]

بنيت شبكة دعم.

Tarjeta 17

[ESPAÑOL]

He aprendido a navegar en una ciudad nueva.

[FRANÇAIS]

J'ai appris à naviguer dans une nouvelle ville.

[ARABIC]

تعلمت التنقل في مدينة جديدة.

Tarjeta 18

[ESPAÑOL]

He hablado en público.

[FRANÇAIS]

J'ai parlé en **public**.

[ARABIC]

تحدثت أمام الجمهور.

Tarjeta 19

[ESPAÑOL]

He aprendido a manejar dinero en una nueva moneda.

[FRANÇAIS]

J'ai appris à gérer l'argent dans une nouvelle devise.

[ARABIC]

تعلمت إدارة المال بعملة جديدة.

Tarjeta 20

[ESPAÑOL]

He enseñado a otros lo que sé.

[FRANÇAIS]

J'**ai** enseigné aux autres ce que je sais.

[ARABIC]

علمت الآخرين ما أعرفه.

Tarjeta 21

[ESPAÑOL]

He aprendido a usar tecnología nueva.

[FRANÇAIS]

J'ai appris à utiliser une nouvelle technologie.

[ARABIC]

تعلمت استخدام تكنولوجيا جديدة.

Tarjeta 22

[ESPAÑOL]

He mantenido mis tradiciones culturales.

[FRANÇAIS]

J'ai maintenu mes traditions culturelles.

[ARABIC]

حافظت على تقاليدي الثقافية.

Tarjeta 23

[ESPAÑOL]

He hecho sacrificios por mi familia.

[FRANÇAIS]

J'ai fait des sacrifices pour ma famille.

[ARABIC]

قدمت تضحيات من أجل عائلتي.

Tarjeta 24

[ESPAÑOL]

He aprendido a respetar nuevas normas.

[FRANÇAIS]

J'**ai** appris à respecter de nouvelles normes.

[ARABIC]

تعلمت احترام معايير جديدة.

Tarjeta 25

[ESPAÑOL]

He encontrado un lugar seguro.

[FRANÇAIS]

J'**ai** trouvé un endroit sûr.

[ARABIC]

وجدت مكاناً آمناً.

Tarjeta 26

[ESPAÑOL]

He aprendido a pedir ayuda cuando la necesito.

[FRANÇAIS]

J'**ai** appris à demander de l'**aide** quand j'**en** ai besoin.

[ARABIC]

تعلمت طلب المساعدة عند الحاجة.

Tarjeta 27

[ESPAÑOL]

He hecho amigos de diferentes culturas.

[FRANÇAIS]

J'ai fait des amis de différentes cultures.

[ARABIC]

كونت أصدقاء من ثقافات مختلفة.

Tarjeta 28

[ESPAÑOL]

He aprendido a controlar mis emociones.

[FRANÇAIS]

J'ai appris à contrôler mes émotions.

[ARABIC]

تعلمت التحكم في عواطفني.

Tarjeta 29

[ESPAÑOL]

He participado en actividades comunitarias.

[FRANÇAIS]

J'ai participé à des activités communautaires.

[ARABIC]

شاركت في أنشطة مجتمعية.

Tarjeta 30

[ESPAÑOL]

He aprendido a ser paciente.

[FRANÇAIS]

J'**ai** appris à être **patient**(e).

[ARABIC]

تعلمت أن أكون صبوراً.

Tarjeta 31

[ESPAÑOL]

He superado la enfermedad.

[FRANÇAIS]

J'**ai** surmonté la maladie.

[ARABIC]

تغلبت على المرض.

Tarjeta 32

[ESPAÑOL]

He aprendido a ser flexible.

[FRANÇAIS]

J'**ai** appris à être flexible.

[ARABIC]

تعلمت أن أكون مرناً.

Tarjeta 33

[ESPAÑOL]

He hecho contribuciones a mi comunidad.

[FRANÇAIS]

J'**ai** apporté des contributions à ma communauté.

[ARABIC]

قدمت مساهمات لمجتمعي.

Tarjeta 34

[ESPAÑOL]

He aprendido a valorar lo que tengo.

[FRANÇAIS]

J'ai appris à valoriser ce que j'ai.

[ARABIC]

تعلمت تقدير ما لدي.

Tarjeta 35

[ESPAÑOL]

He hablado mi verdad **sin** miedo.

[FRANÇAIS]

J'ai dit ma vérité sans peur.

[ARABIC]

تحدثت بحقيقتي بدون خوف.

Tarjeta 36

[ESPAÑOL]

He aprendido a confiar en otros.

[FRANÇAIS]

J'ai appris à faire confiance aux autres.

[ARABIC]

تعلمت الثقة بالآخرين.

Tarjeta 37

[ESPAÑOL]

He celebrado mis pequeños logros.

[FRANÇAIS]

J'**ai** célébré mes petites réalisations.

[ARABIC]

احتفلت بإنجازاتي الصغيرة.

Tarjeta 38

[ESPAÑOL]

He aprendido a perdonar.

[FRANÇAIS]

J'**ai** appris à pardonner.

[ARABIC]

تعلمت المسامحة.

Tarjeta 39

[ESPAÑOL]

He encontrado propósito en mi vida.

[FRANÇAIS]

J'ai trouvé un but dans ma vie.

[ARABIC]

وجدت هدفاً في حياتي.

Tarjeta 40

[ESPAÑOL]

He demostrado mi fortaleza interior.

[FRANÇAIS]

J'ai démontré ma force intérieure.

[ARABIC]

أظهرت قوتي الداخلية.

INSTRUCCIONES DE IMPRESIÓN Y RECORTE

1. **Imprime este documento en papel blanco o de color** (se recomienda papel de 160-200 gsm para mayor durabilidad).
2. **Recorta cada tarjeta** siguiendo los bordes del rectángulo.
3. **Coloca las tarjetas en una bolsa o caja** para que el facilitador pueda sacar una a la vez durante la dinámica.
4. **Asegúrate de que la letra sea legible** (mínimo 12pt).

:Notas Importantes

- Puedes plastificar las tarjetas para reutilizarlas en futuras sesiones

- .Considera usar papel de color (azul, verde o naranja) para hacer las tarjetas más atractivas
- Lee cada afirmación con claridad y permite que los participantes reflexionen sobre si aplica a su propia trayectoria
- Después de cada afirmación, invita a los participantes a dar un paso adelante si se sienten identificados

:Variación Opcional

Si lo deseas, puedes crear tarjetas en blanco para que los participantes añadan sus propias afirmaciones personales durante la dinámica