



Sesión 1: LAS DOS CARAS

¿Qué tenemos que hacer?

1. Solo necesitamos una hojita y un lápiz.
2. Vamos a dividir la hoja en dos partes.
3. En una de ellas dibuja una cara sonriente y en el otro una cara triste.
4. Debajo de la cara sonriente, escribe aquellas situaciones que le hacen sentirse feliz.
5. En la otra cara, escribe aquello que le hace sentirse mal.
6. Explícale a algún familiar por qué has escrito esas cosas y si a ellos les pasa lo mismo.