

Being the Friend I Want to Have

INDIVIDUAL ACTIVITY- Please answer the following questions.

1) Who is someone you admire in your life and feel can offer you guidance?

2) How can you be the person that you look up to the most in your life?

3) What are some characteristics of your ideal or future self?

DISCUSSION- Please participate in a group discussion according to your teacher's instructions. Please remember to be thoughtful and kind, and refrain from using names.

POST: Share a situation where someone might need to be their own best friend and help themselves through something that they would usually need the help of someone else for.

Example: "My friend is usually the one that helps me deal with problems, but recently they have been making me feel bad about myself, so I've had to work through this without their help."

REPLY: Offer some advice for the situation that your classmates post. Alternatively, you could ask a thoughtful question that could help them.

Example: "How would you handle a situation where one of your biggest supporters was the thing causing a problem in your life?"

Siendo el Amigo Que Quiero Tener

ACTIVIDAD INDIVIDUAL: Favor de responder las siguientes preguntas.

1) ¿Quién es alguien a quien admiras en tu vida y sientes que puede ofrecerte orientación?

2) ¿Cómo puedes ser la persona a quien más admiras en tu vida?

3) ¿Cuáles son algunas características de tu yo ideal o futuro?

DISCUSIÓN: Participa en una discusión grupal según las instrucciones de tu profesor/a. Recuerda ser amable y respetuoso/a, y evita usar nombres.

PUBLICAR: Comparte una situación en la que alguien pueda necesitar ser su propio/a mejor amigo/a y ayudarse a sí mismo/a en algo que normalmente necesitaría la ayuda de alguien más.

Ejemplo: "Mi amigo/a es generalmente quien me ayuda a lidiar con los problemas, pero recientemente me han hecho sentir mal conmigo mismo/a, así que he tenido que trabajar en esto sin su ayuda."

RESPONDER: Ofrece algún consejo para la situación que tus compañeros/as publican. Alternativamente, podrías hacer una pregunta reflexiva que podría ayudarles.

Ejemplo: "¿Cómo manejarías una situación donde uno de tus mayores apoyos fuera la cosa que causa un problema en tu vida?"