

See Yourself

INDIVIDUAL ACTIVITY- Please answer the following questions.

1) What is one way you have practiced self-love this week?

2) What is something critical you have thought about yourself this week?

3) On a scale of 1-10 (with 1 being very negative and 10 being very positive), how would you rate how you normally think or talk about yourself?

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 one critical or negative phrase you might think or say about yourself, or one that you have heard a friend mention about themselves.

Examples: "I can't get all the things done today that I need to get done." or "I'm not going to try out because I won't get in."

REPLY: Reply to one classmate's response by changing their negative phrase into something more positive.

Example: "You can work hard today, then you will feel proud of yourself." or "Why don't you give it your best shot and find out?"

Véte a Ti Mismo/a

ACTIVIDAD INDIVIDUAL: Favor de responder las siguientes preguntas.

1) ¿De qué manera has practicado el amor propio esta semana?

2) ¿Qué pensamiento crítico has tenido sobre ti mismo esta semana?

3) En una escala del 1 al 10 (siendo 1 muy negativo y 10 muy positivo), ¿cómo calificarías la manera en que normalmente piensas o hablas de ti mismo/a?

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 frase crítica o negativa que podrías pensar o decir sobre ti mismo/a, o una que hayas escuchado mencionar a un/a amigo/a sobre sí mismo/a.

Ejemplos: "No puedo terminar todas las cosas que necesito hacer hoy." o "No voy a intentar porque no me van a aceptar."

RESPONDER: Responde a la publicación de un compañero cambiando su frase negativa por algo más positivo.

Ejemplo: "Puedes trabajar duro hoy, luego te sentirás orgulloso/a de ti mismo/a." o "¿Por qué no lo intentas con todo tu esfuerzo y averiguas?"