



## **SORTEO DE REGALOS.**

**Destinatarias:** Alumnado de la ESO.

**Objetivos:**

- Fomentar el autocuidado y el autorespeto.

**Temporalización:** 30min.

**Recusos:**

- Humanos: TSIS y participantes.
- Materiales: plantilla de Canva (anexo) y bolígrafo.
- Económicos: 5€

**Localización:** Aula.

**Metodología:**

Empezamos haciendo un listado de pequeñas cosas agradables que podemos hacer por nosotros mismos en el día a día. Se trata de cosas que impliquen cuidarse y fomentar actividades agradables o que nos causen bienestar y que se puedan hacer diariamente. Por ejemplo: dar un paseo, escuchar la música que más te gusta, leer, salir a dar un paseo... Si alguno de los dos participantes se ofrece voluntario, puede leer su lista.

**Evaluación:** hacer cosas por nosotros mismos que nos sienten bien.

**Anexo:**

[https://www.canva.com/design/DAEcSAwgcG4/qOfXc4NgAxCdf\\_u-nS9LZw/view?utm\\_content=DAEcSAwgcG4&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAEcSAwgcG4/qOfXc4NgAxCdf_u-nS9LZw/view?utm_content=DAEcSAwgcG4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton)

