¡VAMOS A HACER UN VIAJE!

PERO COMO EN ESTOS DÍAS TENEMOS QUE QUEDARNOS EN CASA, VAMOS A IR A UN LUGAR MUY IMPORTANTE QUE ES *"HACIA DENTRO"* DE UNO MISMO.

CADA UNO TIENE QUE RECORRER SU PROPIO TERRITORIO QUE ES ÚNICO E IRREPETIBLE. ASÍ, MIENTRAS SE AVANZA SE VA HACIENDO UNO MISMO SU PROPIO MAPA.

EN ESTE VIAJE AYUDA MUCHO PONER CONSCIENCIA EN LO QUE NOS PASA POR DENTRO, PUES SIN ELLA NO ES POSIBLE VIAJAR. ES EMPEZAR POR DARNOS CUENTA DE CÓMO SOMOS, DE NUESTRA HISTORIA, QUÉ PENSAMOS, QUÉ SENTIMOS Y QUÉ SOÑAMOS.

¿Y CÓMO RECORRERLO?

EL VIAJE INTERIOR PARTE DE UNA MIRADA HACIA DENTRO. SIENDO FUNDAMENTAL TOMAR EN SERIO LO QUE APARECE DENTRO DE NOSOTROS.

BUSCAR UN PAR DE HOJAS O UN CUADERNO Y COMPLETAR LOS MAPAS DEL RECORRIDO.

EMPEZAMOS...

Mi perfil

Grandes cosas sobre mí:

Lo más importante para mí:

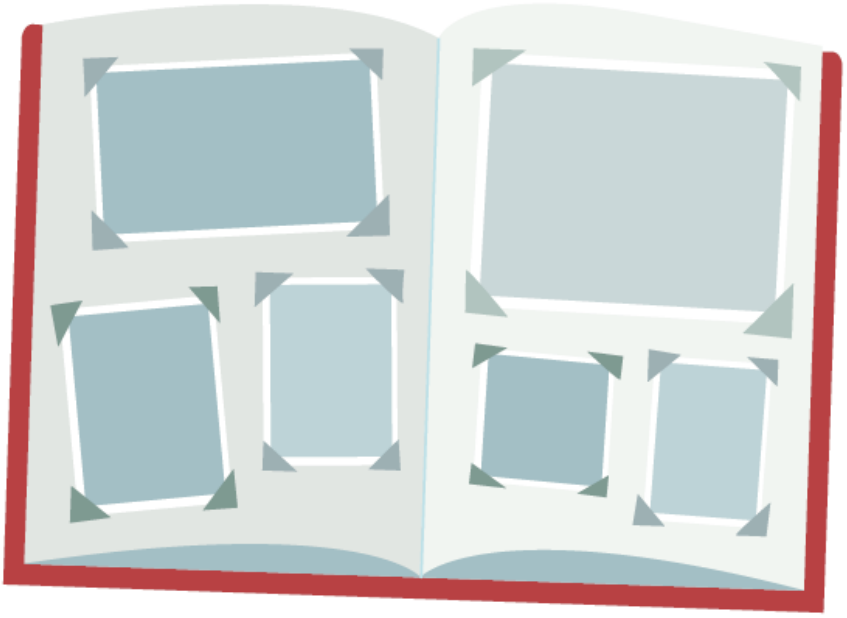
1.
2.
3.

Lo que los demás deben saber y hacer para apoyarme:

Mi historia

(recuerdos que quiero compartir)

Cosas importantes que me pasaron, recuerdos felices, etc.



Mis gustos y preferencias

Plena inclusión

ME GUSTA

ME TRANQUILIZA, ME HACE SENTIR BIEN

NO ME GUSTA

ME PONE NERVIOSO, ME HACE SENTIR MAL

Las cosas que a otras personas les gustan de mi

A los demás les gusta o admiran de mi...

Me gustaría que los demás me vieran como...

Lo pasamos bien o nos divertimos juntos cuando...

Mi salud

REVISAMOS...

ESTADO DE SALUD

HÁBITOS SALUDABLES

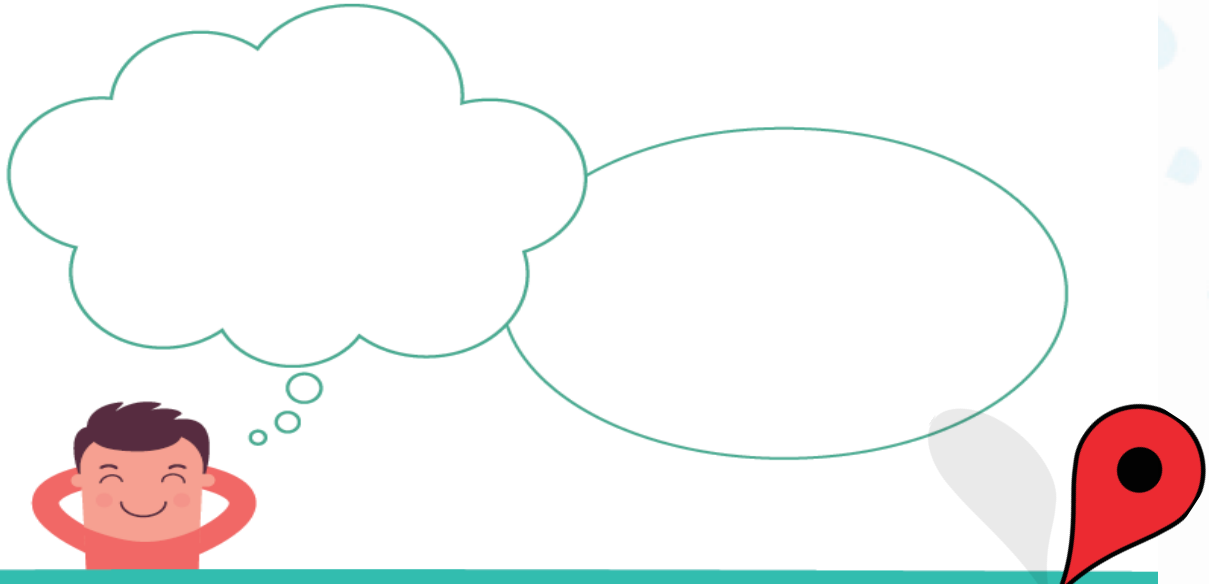
REVISAMOS...

Mis emociones

ME SIENTO FELIZ CUANDO...	TE DARÁS CUENTA PORQUE...	PODES AYUDARME HACIENDO...
ME SIENTO TRISTE CUANDO...	TE DARÁS CUENTA PORQUE...	PODES AYUDARME HACIENDO...
ME ENOJO O ME PONGO NERVIOSO/A CUANDO...	TE DARÁS CUENTA PORQUE...	PODES AYUDARME HACIENDO...
SIENTO MIEDO CUANDO...	TE DARÁS CUENTA PORQUE...	PODES AYUDARME HACIENDO...

Mis sueños y miedos

Un futuro positivo y posible



¡LLEGASTE!

**COMPARTIMOS EN FAMILIA NUESTRO VIAJE,
Y LES PROPONEMOS QUE CADA UNO
HAGA EL MISMO RECORRIDO.**

BIENVENIDO...

FUENTE: https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/guia_planificacion_plena_inclusion_completob.pdf