



“Mi compromiso con el futuro”

RETO AZUL

Objetivo	Fortalecer la comunicación asertiva con seres queridos que no viste o no tuviste la oportunidad de ver o visitar durante la cuarentena de la pandemia COVID-19, compartiendo metas a corto y a mediano plazo.
Habilidades Socioemocionales a fortalecer	Autoconocimiento: reconocerse como individuo, diferenciándose de su medio y de los demás. Conciencia Social: reconocer el impacto de las formas de interactuar en sociedad y la importancia de hacerlo con empatía.
¿Sabías que...? La comunicación asertiva se caracteriza por ser clara y directa sobre los deseos, pensamientos, logros, expectativas, emociones y sentimientos. Implica delimitar información de lo que se quiere expresar. Es necesario comunicar con respeto, en un momento adecuado y con la persona indicada. Con la comunicación asertiva se logra mantener relaciones humanas afectivas y solidarias.	



En este reto escribirás una carta dirigida a algún familiar o ser querido que no hayas visto o convivido durante la contingencia. Expresa tu sentir durante la cuarentena por el COVID-19 y comparte tus metas a corto y a mediano plazo poniendo énfasis en tu compromiso personal para enfrentar cambios y retos para el futuro. No olvides decorar la carta y el sobre poniendo tu creatividad y elementos de tu personalidad.

¿Qué puedo hacer?

Una carta y su sobre decorados, para entregarla personalmente al finalizar la cuarentena de la pandemia COVID-19.



AUTOEVALUACIÓN

Escribe tu reflexión de la experiencia de realizar una carta a un ser querido y expresar tus metas personales



Escribe o dibuja tus metas personales a corto o mediano plazo.

Corto Plazo

Mediano plazo