

### “La meva essència”

Aquesta activitat ens ajudarà a entrenar la consciència i l'autoconeixement de cada membre de la família. Es necessita una estona cada dia per fer-la i compartir-la.

**Edats recomanades:** de 6 a 11 anys

**Material que necessitem:** paperets de diferents colors, etiquetes i un envàs de vidre per persona.

#### Com es desenvolupa?

1. Utilitzarem un envàs de vidre de casa (de melmelada o similar) per a cada membre de la família (poden fer l'activitat els infants i també els adults).
2. Enganxem una etiqueta a l'envàs que posi «La meva essència» i, tot seguit, el nom.
3. Retallem i escrivim en paperets de diferents colors els aspectes següents (en els quals els infants hauran d'escriure):
  - M'agrada de mi...
  - Soc bo/bona en...
  - M'ho passo bé quan...
  - Em sento orgullós/orgullosa quan...
  - Això em fa especial:
  - L'important per a mi és...

És recomanable no emplenar tots els paperets el mateix dia.

4. Quan acabem, decidim un dia concret per parlar de «la meva essència».
5. Quan vulguem compartir la nostra essència, obrim el pot i llegim els papers de dins (tots o uns quants, aquí no hi ha cap norma). D'aquesta manera tota la família podrà conèixer l'«essència» de cada persona. Serà una estona fantàstica per l'hora de sopar!

**Quines habilitats es treballen?** Maneig dels sentiments i les emocions; autoestima i el control intern; empatia.

**Font:** *Emoquadern*. Cristina Gutiérrez, de [La Granja Escola](#) de Santa Maria de Palautordera.

*La meva essència*

Nom:

*M'agrada de mí...*

*Soc bo/bona en...*

*M'ho passo bé  
quan...*

*Em sento orgullós  
/orgullosa quan...*

*Això em fa  
especial:*

*L'important per a  
mí és...*