

# HISTORIAS DE VIDA

Las personas participantes construyen un pequeño libro ilustrado que resume aspectos significativos de su historia de vida, desde su lugar de origen y las personas importantes en su entorno, hasta sus gustos, retos, miedos y sueños. Posteriormente comparten aquello que desean con otra persona o con el grupo, fortaleciendo el conocimiento mutuo y la empatía.

## EDAD SUGERIDA

**A partir de los 8 años**  
(puede adaptarse para adolescentes y personas adultas).

## PARA TRABAJAR CON

Familias, grupos escolares, comunidades, equipos de trabajo o grupos de formación.

## OBJETIVO

Criar es poner el amor y el respeto en acción

## BASADO EN EL PRINCIPIO DE DISEÑO

Empatía y reconocimiento de la diversidad de experiencias. \*\*\*\*\* checar  
La actividad promueve la comprensión de que cada persona tiene una historia única que influye en su manera de pensar, sentir y actuar.

## FORMA DE TRABAJO

Individual y en parejas o pequeños grupos para compartir reflexiones

## MATERIALES

- Tres hojas blancas.
- Lápiz.
- Colores o plumones.

## ¡Recuerda!

Contar nuestra historia nos ayuda a reconocer quiénes somos y a descubrir experiencias que compartimos con otras personas, incluso cuando nuestras vidas parecen muy diferentes.

## SUGERENCIA O CONSEJO DE IMPLEMENTACIÓN

*Se recomienda que quien facilita la actividad comparta primero parte de su propia historia para generar un ambiente de confianza. Es importante recordar que cada participante decide libremente qué aspectos desea compartir y cuáles prefiere mantener en privado*

# HISTORIAS DE VIDA

## PASOS A SEGUIR

- 1 Dobla tres hojas de papel por la mitad para crear un pequeño cuaderno.
- 2 Utiliza la primera cara como portada.
- 3 Numera las páginas del 1 al 10 y escribe los siguientes títulos:
  - Aquí es donde nací.
  - Esta es mi casa.
  - Estas son las personas que viven en mi casa.
  - Estas son mis amistades.
  - Esto es lo que me gusta.
  - Esto es lo que **no** me gusta.
  - Lo mejor que me ha pasado es...
  - El reto más grande que he enfrentado es...
  - Estos son mis miedos.
  - Estos son mis sueños.
- 4 Completa cada página con dibujos, palabras o ambas.
- 5 Comparte tu historia con otra persona o con el grupo.
- 6 Reflexionen sobre cómo sus historias se relacionan con el propósito del encuentro.

### BENEFICIOS O IMPACTO DE LA ACTIVIDAD:

- Favorece el autoconocimiento.
- Fortalece la empatía y la escucha.
- Ayuda a identificar experiencias compartidas.
- Promueve vínculos de confianza y respeto.
- Desarrolla habilidades de comunicación y expresión personal.