

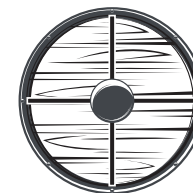
**¡Imprime, recorta,  
pega sobre un cartón  
y arma tu espada!**



**LA PRINCESA  
Y LA TORRE**



**¡Imprime, recorta,  
pega sobre un cartón  
y arma tu escudo!**



**LA PRINCESA  
Y LA TORRE**

# LA PRINCESA Y LA TORRE

## **Instrucciones:**

Este trabajo lo puedes hacer de forma individual, en familia o en equipo. Una vez que termines de hacer tu escudo y espada, comparte con alguien más la experiencia que tuviste mientras los realizabas, y explica que fue lo que plasmaste en ellos.

Al hacer esta actividad con apertura, en la que se incluyen palabras escritas y habladas, reflexión, motricidad y arte, estás utilizando diferentes partes de tu cerebro para lograr un trabajo profundo y transformador.

*¡A través de mis redes sociales compárteme una foto de tu escudo y pláticame como te sentiste!*

## **Escudo:**

Escoge de 3 a 5 valores que sean los más importantes para ti. (Puedes apoyarte de la lista de valores adjunta). Piensa que imagen, animal, vegetal, mineral o cualquier objeto representa uno o varios de los valores que escogiste y plásmalos en el escudo una vez que éste ya se encuentre armado, construyendo un “Escudo de Armas” que te represente a ti, a tu familia, o equipo. (Utiliza diferentes materiales como colores, texturas, o lo que más prefieras, deja volar tu creatividad).

## **Espada:**

Como podrás ver, la espada ya tiene un símbolo dibujado que representa la valentía, y esto es porque para vivir cualquiera de los valores que escogiste, hace falta luchar por ellos y cultivarlos.

Corta, pega y arma la espada, y una vez que la tengas, escribe una frase con una acción en específico que te comprometes a hacer para poder vivir los valores que plasmaste en el escudo.

## **Ejemplo:**

En el escudo representé la claridad con las estrellas, crecimiento constante con el león, y la sencillez con las flores silvestres.

En mi espada escribí: Tener el valor para estar en búsqueda constante de la realidad, aunque sea muy incómoda de ver. Para esto requiero meditar todos los días, y tener pláticas honestas con mi terapeuta y personas cercanas de confianza.