

24/09
2021



NOMBRE:

MI CUERPO ES VALIOSO; LO CUIDO Y LO RESPETO

Mi propósito del día de hoy será, reconocer que mi cuerpo es único y valioso, y debo cuidarlo.

Presta atención al diálogo entre Ana, María y Pablo:

Pablo, ¿te has dado cuenta de que María y yo somos más altas que tú?



Mi mamá me ha dicho que las chicas crecen antes y que los chicos dan su "estirón" después.



A mí no me gusta que me traten como bebé, como niña chiquita.



A mí tampoco; ahora yo escojo mi propia ropa. Tengo mi estilo.



Mmm... Bueno, a mí me sigue gustando jugar pelota... ¡Vamos a jugar!



Sí, a mí también me encanta jugar pelota.

Sííí, ganaremos el partido.



Ahora piensa en lo que te sucede a ti:

- ¿Has notado algunos cambios en tu cuerpo? ¿Cuáles?

- ¿Qué otros cambios estás sintiendo en ti?

- ¿Cómo te sientes ante esos cambios?

Busca un lugar y un momento donde puedas estar tranquila o tranquilo. Vas a reconocer tu cuerpo y cómo eres. Ubícate en un lugar cómodo y respóndete estas preguntas:

- ¿Cómo es mi cuerpo?

- ¿Qué es lo que más me gusta de mi cuerpo? ¿Por qué?

- ¿Cómo siento que está mi cuerpo? ¿Me siento con buena salud?

- ¿Qué hago para cuidarlo?



Tu cuerpo es el medio por el cual puedes expresar tus ideas y tus emociones (alegría, tristeza, sorpresa, enojo, miedo, etc); también te permite reconocer qué es lo que te agrada y qué te desagrada. Tu cuerpo es muy valioso y gracias a él puedes desempeñarte, en la vida diaria, de diversas maneras.

A continuación, lee las siguientes situaciones e identifica cuáles te agradan y cuáles no, y escribe o menciona por qué.

1

Mi compañera o compañero me da un abrazo por mi cumpleaños.

Me agrada



Me desagrada



Porque _____

2

Una compañera o un compañero me empuja y caigo al suelo.

Me agrada



Me desagrada



Porque _____

3

Un desconocido o desconocida le agarra el cabello a mi compañera o compañero.

Me agrada



Me desagrada



Porque _____

4

Mi compañera o compañero recibe una felicitación por su buena exposición.

Me agrada



Me desagrada



Porque _____

Ahora, reflexiona y responde:

- ¿Qué puedo hacer cuando suceden situaciones que me desagradan?



Recuerda:

Conocer, valorar y querer nuestro cuerpo es muy importante. Debemos cuidarlo y estar atentas o atentos cuando haya situaciones que nos incomoden o nos disgusten. Si necesitamos ayuda, debemos recurrir a una persona de confianza.