Me quiero... me cuido

Identificarás que al cuidarte y protegerte fortaleces tu autoestima

Te quieres y te cuidas cuando aprendes a conocer y a respetar tu cuerpo, a expresar sentimientos y emociones, o cuando dices "No" en situaciones que te incomodan o te hacen sentir mal. Eso ayuda a que las personas con quienes convives te respeten, porque eres una persona valiosa que demuestra el aprecio que se tiene.

Una forma de protegerte y cuidarte es buscar ayuda de un adulto, a quien le tengas confianza y puedas contarle lo que te sucede o sientes cuando tienes un problema.

En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Anota tres acciones que haces en casa para cuidarte; por ejemplo, no jugar con fuego, lavarte las manos antes de comer y tener la confianza de decir a tus familiares lo que no te gusta.

- _____
- _____
- _____

2. Comparte con tu grupo y maestro lo que anotaste.

¡Manos a la obra!

1. Observa con atención las imágenes. Marca con una "X" las que muestran una situación en la que las personas se cuidan.

LIVEWORKSHEETS