

Sesión 3

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.



2. Responde las siguientes preguntas.

- ¿En qué imágenes se muestra que la persona no se está cuidando? ¿Por qué?

- ¿Qué hacen para cuidarse los niños que aparecen en las imágenes?

- ¿Qué debería hacer el adulto que aparece en una de las imágenes para cuidar al niño?

3. Comparte tus respuestas con un compañero y comenten la importancia de realizar actividades que les ayuden a cuidar de su persona.



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Contesta de manera individual.

- ¿Cómo te cuidas en la escuela para evitar situaciones en las que puedes lastimarte?

- Ante algún problema que pudieras tener en la escuela, en la calle o en casa, ¿a quién le pides ayuda?

- Cuando tienes problemas, ¿cómo te ayuda tu familia?

» ¿Qué aprendí?

A continuación marca con una palomita (✓) los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Es fundamental cuidarme.			
Es necesario pedir ayuda cuando alguien me molesta o intenta hacerme daño.			