

# UNIDAD 2

## ME CONOZCO, ME VALORO, ME AMO

Hola Carla, hoy llené mi ficha personal y escribí el nombre de mis tres hermanos.

Hola Santiago, yo también llené la mía. Hoy aprenderemos qué es importante conocer la imagen que tenemos de nosotros mismos preguntándonos cómo somos, pensando qué nos gusta, compartiendo cómo nos sentimos en una situación, etc. Porque así sabremos qué es lo que queremos para nuestras vidas, las cosas que nos ayudan y que no nos ayuda para lograrlo.



Vamos a llenar la siguiente ficha con los datos que faltan.

Mi nombre es \_\_\_\_\_ soy un(a) \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ años.

Mi papá se llama \_\_\_\_\_.

Mi mamá se llama \_\_\_\_\_.

Y mis hermanos \_\_\_\_\_.

Lo que más me gusta de mí es \_\_\_\_\_.

Lo que menos me gusta de mí es \_\_\_\_\_.

En el colegio mi curso favorito es \_\_\_\_\_. El curso que

menos me gusta es \_\_\_\_\_. Me gusta jugar a

\_\_\_\_\_ y el juego que no me gusta es \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ Cuando sea grande me gustaría ser como

\_\_\_\_\_. Me siento muy \_\_\_\_\_ de ser quien soy.

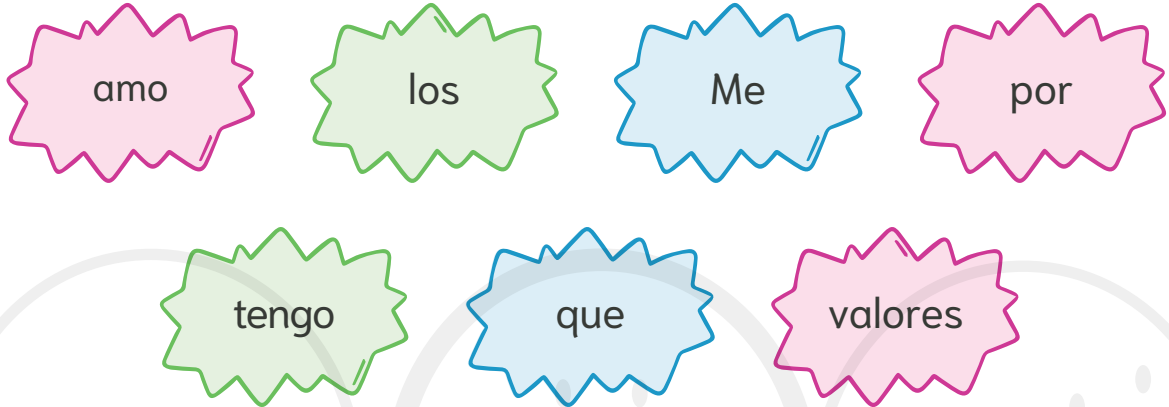


**¡Bien hecho!**

Ahora vamos a contarle a nuestra familia lo que escribimos en la ficha.

## ACTIVIDAD 1: ¡Encuentra la oración escondida!

Ordena las siguientes palabras para formar una oración en el recuadro de abajo.



Educa · Impacta · Crece

Santiago; yo Carla soy una buena hija, una buena estudiante y una buena amiga.

Sí Carla, todos nosotros tenemos diferentes roles como hijos(as), estudiantes, amigos(as) etc. Cada uno de nuestros roles nos hace ser personas valiosas.





## ¡Bien hecho!

Lo que nos hace **VALIOSOS** y ser **QUIENES SOMOS** es la suma de todas las **CUALIDADES** que nos representan, como nuestra edad, nuestra estatura, nuestro nombre, los diferentes roles que cumplimos, para lo que somos buenos(as) y para lo que no somos buenos(as), etc.

## ACTIVIDAD 2: El circuito de las cualidades

Juega en el siguiente circuito. Para llegar a la meta responde las preguntas de cada una de las 4 postas (bandera), si necesitas ayuda solicítala a un adulto.



1

Marca con una X la oración verdadera

Siempre hago todo mal.

No valgo nada, porque hay algo en mi cuerpo que no me gusta.

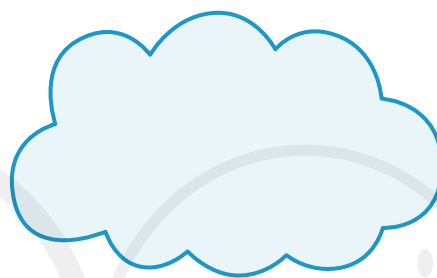
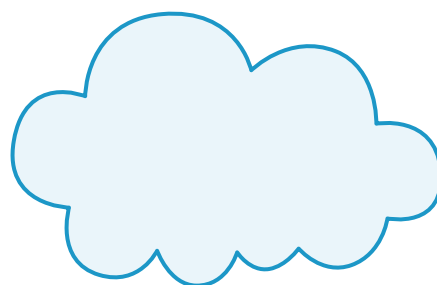
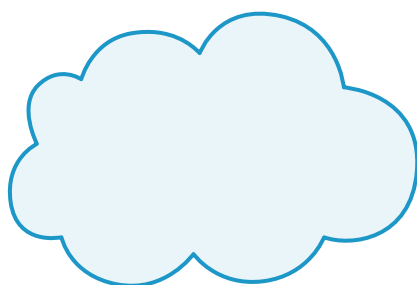
Si me esfuerzo puedo lograr tener mejores notas.

No entiendo las clases de comunicación. Soy un(a) burro(a).



2

Escribe en las nubes 4 cualidades que te gustaría mejorar de ti.

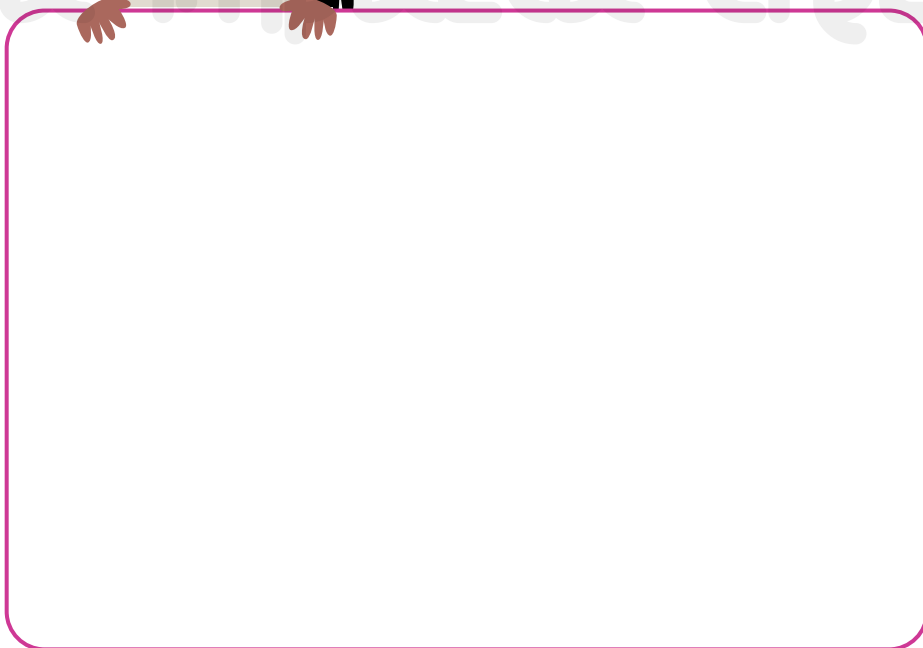


3

Dibújate junto a las personas que te recuerdan lo valioso(a) que eres.



Por ejemplo, a mí me gustaría mejorar la cualidad de la sinceridad ya que muchas veces me cuesta decirle la verdad a mi mamá.





4

Escribe las  
cualidades  
que las  
personas  
valores de ti.

FINAL

El **AUTOESTIMA** es la  
satisfacción que tenemos  
con nosotros(as) mismos(as)  
y el valor que nos damos.



Mientras más nos conozcamos y desarrollemos  
nuestro autoconocimiento; más nos amaremos y  
nuestra autoestima será mejor.

## ACTIVIDAD 3: ¡Vamos a recordar!

Responde estas preguntas en los recuadros:

1. Realiza un dibujo sobre tus cualidades.



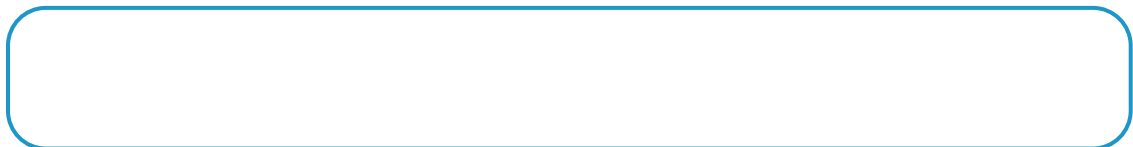
2. ¿Qué valores tengo?



3. ¿Cómo me describo?



4. ¿Por qué me amo como soy?



**¡Bien Hecho!**

Hemos aprendido mucho sobre nosotros(as) mismos(as). ¡Sigamos avanzando juntos y juntas!

## ACTIVIDAD ADICIONAL: HAGAMOS UN POSTER

**META:** Es algo que quiero cumplir o alcanzar

En una hoja o cartulina, hagamos un collage que responda a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo que quiero lograr en relación a mis estudios?

Yo quiero aprender matemáticas porque quiero ser astronauta.

2. ¿Qué valores te permitirán lograr tus metas?

Ser responsable y perseverante me permitira lograr mi meta de ser astronauta.

3. ¿Te gustaría lograr tus metas? ¿Crees que lo lograrás?

Si, yo creo que si me esfuerzo mucho voy a lograr mis metas.

Le pediremos a alguien mayor que nosotros que nos proporcione materiales para realizar el collage. Puedes pedirles papel seda, periódicos, revistas, imágenes o fotos, etc.

Es muy importante ponernos metas y tenerlas claras, PERO no olvides que también debemos tomar una actitud adecuada para realizar estas acciones que nos permitan lograrlo.



Plasma mediante tu collage  
las cualidades que te  
gustan de ti mismo(a).

¡No olvides ser lo  
más creativo(a)  
posible al realizarlo!

