Tutoría

Cuaderno de trabajo

Nombre del Alumno: _____ Grupo: _____

Aprendizaje Esperado: Ser consciente de las implicaciones de mis cambios físicos y emocionales.
Énfasis: Identificar características de sí mismo.

NUEVOS CAMBIOS, NUEVOS RETOS

En esta etapa ustedes están pasando por muchos cambios físicos como emocionales; por esto, es fundamental que continuemos reflexionando sobre las funciones de nuestro cuerpo, aquellas características que nos hacen únicos y especiales, así como también, sobre la seguridad en sí mismos. ¿Han sentido alguna vez que algo de su aspecto personal les molesta? ¿Cómo lo han afrontado?

Actividad 1: "Este es mi cuerpo".

Van a desarrollar los cuatro cuadros del siguiente modo: En la parte superior izquierda escriben lo que su cuerpo puede hacer por ustedes; por ejemplo, respirar o caminar. En la parte superior derecha, lo que aman de su cuerpo. Sin llevar un orden, escriban todas esas cosas que les gustan de su cuerpo; por ejemplo, sus ojos o sus orejas, etc. En la parte inferior izquierda van a nombrar aquellas características de su personalidad o físicas que los hacen únicos. Por ejemplo: Los lunares en mi cara me hacen único, o mi alegría me hace única. Finalmente, en la parte inferior derecha van a escribir algunas acciones que pueden realizar para mantener su cuerpo sano y fuerte.

Actividad 2: "Mi mejor versión"3. Van a recordar alguna vez en la que se hayan sentido genial. Puede ser, por ejemplo, una ocasión en donde se enfrentaron a un problema o un momento difícil y lo superaron con éxito, o una vez que lograron algo y se sintieron brillantes, alegres y fenomenales. Debe ser una situación en la que se sintieron energizados, positivos y orgullosos de ustedes mismos. Luego van a escribir esta historia, cuando terminen van a subrayar o dibujar un círculo en las palabras o frases que estén relacionadas con sus fortalezas personales.

Reflexiona: ¿Qué es lo más importante de valorar en nosotros mismos?