

Nos cuidamos para vivir de manera segura y protegida

3.º y 4.º grado | Tutoría

## Actividad 1: Me conozco y valoro



### Propósito:

Describiré lo que me hace sentir una persona única y valiosa.



¡Hola!

En esta actividad, descubrirás que, conociendo tus características, tus gustos y cualidades reconocerás que eres una persona importante, única y valiosa.

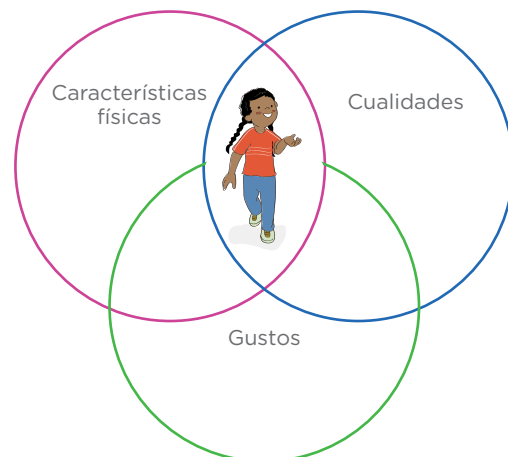
- Lee con mucha atención la historia de Milagros y responde:

Milagros es la menor de dos hermanos, es **pequeña de estatura** y lleva dos largas trenzas. Su abuelita siempre le dice: “El **color de tus ojos y de tu cabello es igual al mío**”. Y Milagros se siente muy orgullosa de parecerse a su abuela.

Su mamá le dice: “Eres pequeña pero grande de corazón”, porque siempre es **solidaria** con sus hermanos. Su familia siempre le demuestra afecto con abrazos; su mamá le da muchos besos, y a Milagros eso le agrada, la hace sentir bien, querida y protegida.

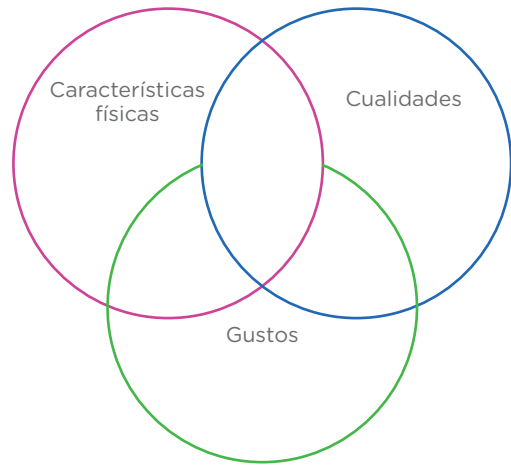
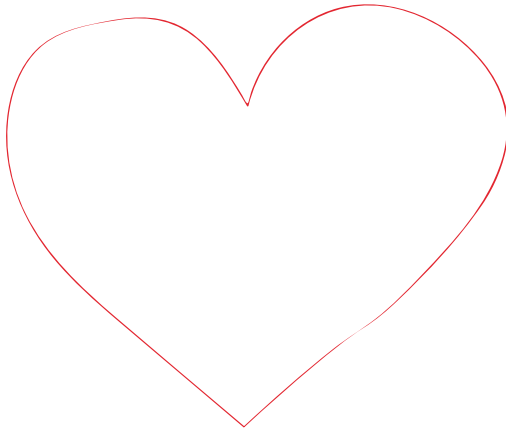
Milagros tiene muchas amigas y amigos, y le gusta estar **sonriendo**. Le encanta **jugar con la pelota**, pero hay otros juegos en los que no es tan hábil, y algunas amigas y amigos se burlan de ella y le hacen bromas; pero ella les responde: “Nadie nace sabiendo, ya aprenderé”. Milagros se siente bien consigo misma, con sus características, con sus gustos y cualidades; y sabe cuánto la quiere su familia.

- Reflexiona y responde:
  - ¿Cómo se siente Milagros con sus características físicas, gustos y cualidades?
  - ¿Por qué Milagros se siente bien consigo misma?
- En cada círculo, escribe las características, cualidades y gustos de Milagros. Y en el corazón escribe cómo se siente consigo misma.





- Ahora, dibújate e identifica tus características físicas, cualidades y gustos. Puedes mirarte a un espejo o preguntarle a un familiar. Luego, en el corazón escribe cómo te sientes al descubrirlo.



Nuestro cuerpo no solo son nuestras características físicas; con él también nos comunicamos y demostramos nuestros afectos, nuestros gustos y habilidades; por eso, debemos cuidarlo.

¡Sí! Nuestras características, gustos y habilidades nos identifican como personas únicas y valiosas.



- Responde de manera oral:
  - ¿Cómo te has sentido identificando tus características, cualidades y gustos? ¿Por qué?
  - ¿Qué te hace una persona única y valiosa?

## Nuestro cuerpo hay que cuidarlo

- Lee lo que pasa con Mirtha y Carlos.

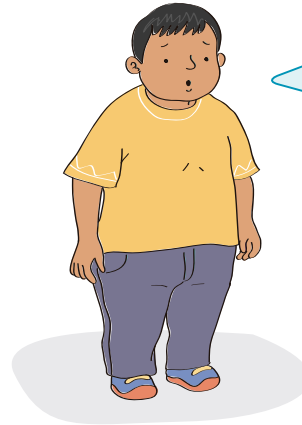
Mirtha tiene el cabello muy rizado y, por eso, a veces, le ponen apodos.



No me gusta que se burlen de mi cabello; es muy bonito y me encanta.



A Carlos, algunos de sus familiares le agarran los cachetes.



No me gusta  
que toquen  
mi cara.

- Reflexiona y responde:
  - ¿Cómo se sentirán Mirtha y Carlos? ¿Por qué?
  - ¿Cómo te sentirías tú en su lugar?
  - ¿Qué les recomendarías a Mirtha y Carlos?

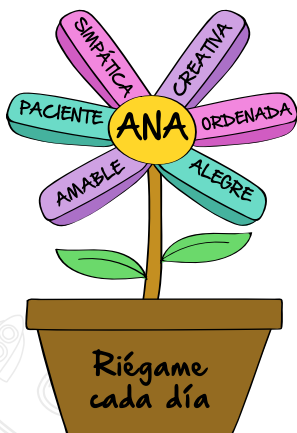
**Recuerda:**

Cuando reconocemos que somos personas únicas y valiosas, aprendemos a querernos y cuidarnos; también estamos atentas o atentos, y sabemos distinguir lo que nos gusta de aquello que no nos hace sentir bien (en este caso, contamos con la ayuda de las personas de nuestra confianza que nos cuidan y protegen).

### Dialoga con tu profesora o profesor

- ¿Qué es lo que más me gusta de mí misma o de mí mismo?
- ¿De qué cualidad me siento más orgullosa u orgulloso?

### Compartimos en familia



Propón a tu familia a jugar “Somos como una flor”. En una hoja de reúso, cada uno dibujará un flor, y en cada pétalo escribirá sus características, gustos, cualidades, habilidades etc. Luego, pregúntense: ¿qué pasaría si alguien pisa la flor?, ¿qué pasaría si no se le echa agua a la flor?, ¿es importante cuidar esta flor?

Recuerda: Somos personas únicas y valiosas que debemos ser cuidadas, queridas y respetadas.