

PROPÓSITO:

Aprendo que mi cuerpo merece todo mi afecto y cuidado.
 Reconozco las cualidades que me hacen único y especial.

TALLER 2

Me quiero tal y como soy

MOTIVACIÓN:

Quererse a sí mismo es un valor que propicia cambios que nos permiten afrontar las dificultades que nos presenta la vida, disfrutar plenamente de quiénes somos, compartir con otros, ser conscientes de nuestras fortalezas y de nuestros límites.

EXPLICACIÓN:

Piensa en todo aquello que te define como el ser único que eres. Oriéntate por el siguiente ejemplo:



Principales aspectos que definen quién eres	Qué es representativo en ti.
Cualidades	Me caracterizo por la responsabilidad.
Aspectos que quisieras mejorar	Me gustaría dejar de sentir tanta rabia cuando veo algo injusto.
Sentimientos que tienes con mayor frecuencia	Siento mucha alegría, por la compañía de mis padres, de mis amigos.
Valores que orientan todo lo que haces y eres	Mi dedicación me permite cumplir con los objetivos que me propongo.
La parte de mi cuerpo que más me gusta	Me gustan mucho mis manos, porque con ellas puedo pintar lo que me gusta.

EJERCICIOS:

1. Lee la fábula en compañía de alguien.

La comadreja en el granero

La señorita Comadreja, de cuerpo largo y fino, penetró en un granero por un agujero muy estrecho. Acababa de estar enferma; pero allí, entregada a sus anchas a la buena vida, bebió y comió sin parar. ¡Dios sabe la carne y el tocino que devoró! En fin, al cabo de la semana, se veía gorda y henchida.

De pronto oye un ruido y pretende salir por el mismo agujero; mas, como no lo consigue, cree haberse engañado; busca por todas partes y al cabo exclama: -¡Ese es el sitio! ¡Qué sorpresa! ¡Si entré por aquí hace cinco o seis días!

Un ratón que la contemplaba se le acerca y le dice: -¡Entonces tenías la panza más pequeña!



La Fontaine

2. Marca los que hizo que el cuerpo de la comadreja cambiara.

Cuidó su
alimentación

¡Estaba
sorpresa!

¡Descuidó
su salud!

EVALUACIÓN:

Dibuja cómo te cuidas y expresas tu afecto por quien eres.

BIBLIOGRAFÍA:

Ministerio de Educación- Retos para Gigantes