

PROPÓSITO:

Entiendo que soy un ser único e irremplazable que valoro mi cuerpo, mis sentimientos, ideas y pensamientos. Sé que como ser único e irremplazable debo cuidar de mí y aceptar con amor el cuidado y la atención que otros me dan.

TALLER 2

Reconocerme como un ser único

MOTIVACIÓN:

Laura siente que es inferior a los demás y que no es importante, no se ha detenido a pensar que ella es única y valiosa.



Ana conoce sus valores y cualidades y sabe de la importancia de quererse y aceptarse tal como es, pues ella es única e irreplicable.



? Escribe en tu cuaderno una lista de los aspectos que consideras te hacen único y te distinguen de los demás.

EXPLICACIÓN:

Cada uno aporta a la construcción de una sociedad basada en valores, de una manera diferente.

Somos únicos y valiosos

Reconocer que somos únicos significa que cuidamos de nosotros mismos, que nos aceptamos y queremos tal como somos, que sabemos de nuestras cualidades y que aceptamos aquello que no nos gusta mucho de nosotros.

Para poder aceptar y respetar a los demás, es importante primero querernos, aceptarnos y valorarnos tal como somos. Nadie es igual a otra persona, por eso es fundamental querer y cuidar nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, todo lo que somos, pues **somos únicos e irremplazables.**



EJERCICIOS:

1. Ser únicos significa valorarnos y aceptarnos tal como somos. Cuidar de nosotros mismos es un valor que debemos cultivar y fortalecer a lo largo de nuestra vida. Teniendo en cuenta las expresiones que se presentan en los recuadros, dibuja en tu cuaderno cómo cultivas el amor y tu cuidado, como ser único e irremplazable.



EVALUACIÓN:

Ahora, reflexiona sobre el apoyo y la cercanía que has sentido por parte de quienes te rodean y describe las actitudes que te manifiestan y que te hacen sentir único.

- ? Cuando necesitas cuidado y la atención para tu bienestar físico.
- ? Cuando sientes que los demás se interesan por ti.
- ? Cuando sientes la comprensión y ayuda de quienes te rodean.
- ? Cuando ves que los demás hacen su mejor esfuerzo para que estés bien.

BIBLIOGRAFÍA:

Ministerio de Educación- Retos para Gigantes