

PROPÓSITO:

GUIA NUMERO 4 ETICA VALORES

ENTENDER LA IMPORTANCIA DE LOS VALORES EN MI PROYECTO DE VIDA , PARA TOMAR DECISIONES ADECUADAS DE TAL MANERA QUE SEPA DICERNIR ENTRE LO BUENO Y LO MAL Y SER CAPAZ DE SEPARAR LOS PROVECHOSO DE LO INCONVENIENTE.

**MOTIVACIÓN:**

<https://www.youtube.com/watch?v=AxqqSa6eE8o>

EXPLICACIÓN:**LA AUTOESTIMA**

La autoestima significa que mayormente uno se siente bien consigo mismo. Los niños con una buena autoestima: se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer ven las cosas positivas sobre sí mismos creen en sí mismos, incluso cuando no tienen éxito a la primera se sienten valorados y aceptados se aceptan a sí mismos, incluso aunque cometan errores Tener una baja autoestima significa que uno no se siente bien consigo mismo.

LOS NIÑOS CON BAJA AUTOESTIMA:

no creen que sean tan buenos como los demás, no se sienten valorados ni aceptados piensan más en las veces que fracasan, que en las que hacen las cosas bien no ven las cosas positivas que tienen son duros consigo mismos y desisten con facilidad ¿Cuál de estas descripciones se parece más a ti?

La autoestima es importante

He aquí tres cosas que debes saber sobre la autoestima: **Tener autoestima te ayuda.** Te da el coraje para probar cosas nuevas. O para hacer nuevos amigos. Con autoestima, crees en ti mismo. Sabes que te pueden ocurrir cosas positivas cuando lo intentas. La autoestima ayuda cuando las cosas no salen como lo esperabas. Te ayuda a aceptar los errores. Si erraste un gol o has perdido un libro de la biblioteca, tal vez no te enfades mucho contigo mismo. Simplemente, volverás a intentarlo. Buscas la manera de hacerlo mejor.

1. Tener una baja autoestima es negativo para ti. Hace que los niños se sientan inseguros. No creen que puedan hacer las cosas bien. Cuando los niños tienen una baja autoestima, tal vez no se esfuerzan. Quizás no vayan tras sus metas. Tal vez tengan miedo de fracasar. La baja autoestima hace que un fracaso se vea peor de lo que realmente es. Hace que los errores parezcan peores de lo

que en verdad son. Hace que resulte difícil olvidar las cosas que salieron mal. En lugar de volver a intentarlo, los niños con baja autoestima tal vez se den por vencidos.

2. Puedes hacer crecer tu autoestima. La autoestima puede empezar con las cosas que dicen los padres a sus hijos cuando son muy pequeños. Un padre le puede decir a su hijo cuando todavía es un bebé: "Mira lo que eres capaz de hacer: ¡ya andas solo!". Escuchar elogios y cosas buenas hace que un bebé se sienta bien y orgulloso de sí mismo. A medida que creces, la autoestima puede crecer. Los padres y los maestros te pueden decir que ven cosas buenas en ti. Los amigos te pueden ayudar a sentirte querido. Tú también puedes mejorar tu autoestima. Está atento a las veces que pruebas cosas nuevas. Está atento a las veces que aprendes a hacer algo. ¿Probaste un nuevo deporte? ¿Aprendiste a andar en bicicleta, a tocar una canción o a hacer un problema de matemática? Siéntete feliz y orgulloso. No hace falta que te jactes de ello y lo digas a voz en grito, pero felicítate a ti mismo con un: "¡Bien hecho!".

Cómo alimentar tu autoestima

Prueba los siguientes pasos:

Haz una lista de las cosas que haces bien. ¿Puedes cantar o bailar? ¿Lees bien? ¿Eres bueno en los deportes? ¿Sabes contar chistes? Si tienes problemas para hacer la lista, pídeles ayuda a tus padres o a un amigo.

Practica las cosas que haces bien. Piensa en formas de poner en práctica cada día algunas de las cosas que te salen bien.

Cambia el: "No puedo" por el "¡Puedo!". Tal vez, la voccecita que tienes dentro de la cabeza te diga: "No, no me sale bien", "No soy capaz" o "¡Es demasiado para mí!". Eso es porque piensas negativamente sobre ti mismo. Decide cambiar tu forma de pensar. Piensa: "Voy a intentarlo", "Yo puedo hacerlo". Piensa: "Daré lo mejor de mí mismo". Piensa: "Le pediré ayuda a alguien".

Esfuézate al máximo. Te puedes sentir bien contigo mismo cuando pruebes una cosa y lo hagas con ganas. Cuando te esfuerzas, tu autoestima crece.

Pasa tiempo con la gente que te quiere. Haz cosas que disfrutes con tus padres o tu familia. Eso te ayudara a trabajar tu sensación de pertenencia. Y esto aumenta la autoestima.

Coopera con los demás. Haz cosas lindas por tus padres. Ayuda con las comidas, la limpieza o con el alimento de las mascotas. Cuando haces cosas buenas, te sientes bien contigo mismo. Te das cuenta de que lo que haces significa mucho.

EJERCICIOS:

ACTIVIDAD NO 1.

EL ARBOL DE MIS ANHELOS

ELBORA EN TU CUADERNO EL ARBOL DE TUS ANHELOS



Dibujó mi árbol de los anhelos, escribo en las ramas las cualidades que tengo y en las raíces las actitudes que demuestran que tengo esa cualidad.

Muchas personas no saben que van hacer con su vida, tampoco se proyectan hacia el futuro con un determinado perfil, de ahí que no le encuentren sentido a lo que hacen, sea asistir al colegio, hacer deporte, tener amigos, participar, etc. O van por senderos que no los conducen a nada bueno.

Estas dejando de ser niño(a). Ya es hora de reflexionar sobre que valores te mantendrán firme ahora y en el futuro, frente a todos los riesgos y problemas que se les presentan hoy

a los jóvenes. Ya te debes preguntar: de qué manera puedo servir a la sociedad, ¿Cómo ser una persona acogedora? ¿Qué calidad de frutos daré con mis acciones? ¿Y cómo lograré todo eso?

La primera tarea es conocerte, pensar y aclarar cuáles son tus: gustos, tus intereses, tus habilidades y fortalezas. También sobre tus dificultades, temores y cosas que le desagradan.

1. Escribo lo que acabo de descubrir de mí en el árbol

de mis anhelos

2. Qué es lo que más te interesa en la vida?

3. Como lo lograras?

Realicen con su profesor y compañeros un conversatorio sobre la importancia de tener un **PROYECTO DE VIDA**.

“Labrar el destino con ganas, optimismo y alegría es aprovechar el tiempo y las oportunidades”

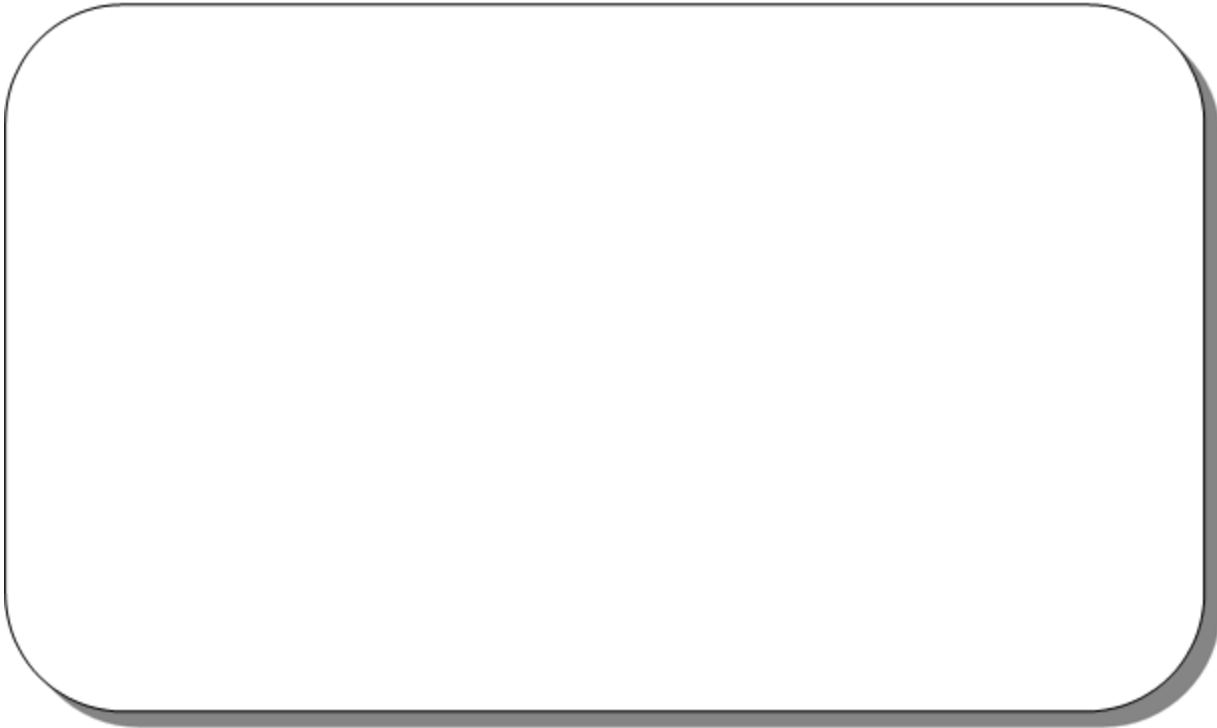
ACTIVIDAD 3

COMO SOY

UTILIZANDO CLORES COLOREA EL DIBUJO Y ESCRIBE CON TUS PALBRAS LOS QUE ENTIENDES POR LAS PALABRAS QUE SE ENCUENTRAN EN LA SIGUIENTE IMAGEN



DIBUJO 3 VALORES QUE ME CARACTERIZAN COMO PERSONA



ACTIVIDAD 3

¿CUALES SERÁN MIS PROPIOS DESEOS? ¿Y MIS PROPIOS SUEÑOS? ¿COMO SABERLO?

2 Y... CUALES SERÁN MIS PROPIOS DESEOS? Y MIS PROPIOS SUEÑOS? COMO SABERLO?



✓ TODOS QUEREMOS TENER COSAS
✓ TODOS QUEREMOS APRENDER

✓ TODOS TENEMOS GUSTOS

✓ QUEREMOS SER MÁS EDUCADOS

✓ QUEREMOS CONOCER MAS AMIGOS, VIAJAR Y HACER MUCHAS COSAS MÁS...

TENDRÉ QUE PENSAR SOBRE MÍ, PARA CONOCERME Y PODER RESPONDER ESTAS PREGUNTAS.

Hoy voy a dibujar o a escribir mis sueños en este espacio, teniendo en cuenta lo siguiente:

- ❖ La familia que sueño
- ❖ El colegio que sueño
- ❖ El juguete que quiero
- ❖ Los amigos que sueño
- ❖ El viaje que deseo



ACTIVIDAD 4

REALIZA EN TU CUADERNO LAS PREGUNTAS QUE SE PLANTEAN EN LA LECTURA DE ALCANZO ESTRELLAS

ALCANZANDO LAS ESTRELLAS

ALCANZANDO LAS ESTRELLAS

Alcanzar una meta, es como alcanzar una estrella. Las niñas y los niños que estudian y tienen un sólido proyecto de vida, no habrá situación de violencia ni de ocio que haga cambiar sus ideales, pues sabrán como enfrentar y solucionar las dificultades que trae cada día.

¿QUÉ PIENSAS DE LOS NIÑOS Y JOVENES QUE SE RETIRAN DEL COLEGIO?

Así veas que las estrellas son inalcanzables, tú puedes alcanzarlas si las ves

POR QUÉ TE PARECE IMPORTANTE QUE LAS PERSONAS PIENSEN EN LAS METAS

- **POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER CLARO QUE ES LO QUE QUEREMOS?**
- **QUÉ ES LO QUE NOS GUSTARÍA LOGRAR?**
- **QUÉ PODEMOS HACER, PARA LOGRAR CONSEGUIR NUESTRAS METAS?**

SOLO PENSANDO EN CÓMO SOY, QUE ME GUSTA, QUÉ QUIERO, QUE ME INTERESA, PODRÉ ESCRIBIR MIS METAS Y CONVERTIRLAS EN ESTRELLAS PARA IR TRAS ELLAS

EVALUACIÓN:

ESTIMADOS ESTUDIANTE, LAS ACTIVIDADES CORRESPONDIENTES A LA SIGUIENTE GUÍA QUE VAN A REALIZAR EN LAS FECHAS DE FEBRERO - ABRIL DEL 2021 EN EL HORARIO DE CLASE QUE CORRESPONDA A SU GRUPO

LAS EVIDENCIAS DEL PRESENTE TRABAJO SE DEBERÁN ENVIAR AL GRUPO DE APOYO DE WHATSAPP 3176926293 DE LA DOCENTE MARIA DEL PILAR VARON. ÚNICAMENTE EN LAS FECHAS Y HORARIOS ESTABLECIDOS POR LA INSTITUCIÓN DE LUNES A VIERNES DE 7AM A 2 PM

BIBLIOGRAFÍA:

EDICIONES PAULINAS AÑO 2007

<https://paulinas.org.co/>