

## SESIÓN 2: “ME QUIERO”



### ¿Qué buscamos?:

Que las y los estudiantes comprendan que, como seres humanos, poseemos cualidades positivas, pero también debilidades, limitaciones y errores. Sin embargo, seguimos siendo sujetos de derechos y merecemos ser felices y recibir Buen Trato.



### Ideas clave:

- La autoestima implica la **aceptación** es decir, reconocer que, así como poseemos cualidades positivas, también tenemos debilidades, limitaciones y podemos cometer errores. Éstos, no nos hacen menos valiosos o nos descalifican como personas, sino que nos recuerda que somos humanos y que no somos perfectos.
- Es importante adoptar una actitud positiva, cariñosa, comprensiva, de **afecto** y de cuidado hacia uno mismo o una misma, en lugar de centrarnos en la crítica o en el reproche. De esta forma, podremos darnos cuenta que todo aquello, que consideramos negativo, son en realidad oportunidades para crecer y ser mejores.
- El Buen Trato fortalece nuestra autoestima; es así que, al sentirnos reconocidos y valorados mejora nuestra autopercepción, el aprecio por nuestras capacidades y la aceptación de nuestras debilidades.



### Resumen de la sesión

Actividad	Tiempo	Materiales
Inicio • “Somos luz dorada”	5 min.	
Desarrollo • Reto grupal “Pelota en camino”	10 min.	- Cartulinas A4, pelota de plástico. - Ficha de trabajo, colores, lápiz, lapicero. - Paletas con caritas
• Ficha de trabajo: “Yo puedo”	15 min.	
• El Buen Trato fortalece nuestra autoestima	10 min.	
Evaluación y cierre • ¿Qué aprendimos hoy?	5 min.	- Ficha de evaluación



### Antes de iniciar la sesión

1. Revisa la sesión, prepara los materiales necesarios y organiza el espacio.
2. Realiza algún ejercicio de respiración y enfoque que te ayude a estar en la mejor disposición para realizar la actividad con tus alumnos y alumnas.
3. Dales la bienvenida con calidez y amabilidad y recuerden juntos sus acuerdos de convivencia.

## PLAN DETALLADO DE LA SESIÓN

### INICIO



5 minutos

#### Actividad 1: "Somos luz dorada"

Da la bienvenida a tus alumnos y alumnas, coméntales que el día de hoy continuarán hablando sobre el tema de la autoestima. Recoge las ideas que ellos y ellas recuerden que se trabajó en la sesión anterior.

Invítalos a participar de la primera actividad "Somos luz dorada", la cual busca que los chicos y chicas inicien la sesión recordando que son personas valiosas tal y como son, a través de un ejercicio de visualización. Para ello se les pide que guarden sus materiales y presten atención a las indicaciones.

#### **"Somos luz dorada"**

*Se pide a los niños y las niñas que se acomoden en sus sillas y cierren sus ojos. Se puede poner música de fondo para ayudarlos a la concentración en el momento presente. Luego, inicie el ejercicio mencionando:*

*"Quiero que imaginen que al frente de cada uno/a de ustedes hay un balde de pintura (pausa) se irán acercando lentamente hacia la pintura (pausa) y cuando llegan al frente del balde se dan cuenta que adentro hay pintura con brillos de luz dorada, como si fuera escarcha (pausa). Ahora cogerán un pincel o una brocha y empezarán a echarse por todo el cuerpo la pintura dorada (pausa). La escarcha les cae encima poco a poco sobre cada parte de su cuerpo (pausa). Imaginen que están llenos de esa luz dorada y que empieza a brillar (pausa). Ahora con mucho cuidado abrimos nuestros ojos y volvemos aquí".*

*\* Antes de iniciar, puedes enseñarle a los alumnos y alumnas un frasco con escarcha dorada para apoyar la visualización.*



#### **Preguntas para la reflexión:**

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Les ha gustado bañarse con la escarcha dorada? ¿Por qué?
- ¿Qué puede representar la escarcha dorada?

## Cierre:

- Hoy nos pintamos con luz dorada, sin embargo, no necesitamos de ella para brillar; pues todos y todas tenemos características que nos hacen únicos, especiales y valiosos.
- Así, cuando estamos en el aula, en el grupo de amigos, con la familia, cada una y uno lleva consigo esa luz dorada e ilumina de forma muy especial lo que le rodea.
- Todos y todas poseemos esa luz, esas características especiales. Ninguno es más o menos brillante que el otro o la otra. Cada uno es igual de valioso y valiosa.
- Todos y todas tenemos nuestro propio brillo, que se manifiesta en nuestra forma de ser, nuestros gustos, deseos e intereses.

## DESARROLLO

### Actividad 1: "Reto grupal: La pelota en camino"



10 minutos

Una vez que nos hemos dado cuenta que somos diferentes y únicos, se continuará con la actividad "La pelota en camino". Este es un reto grupal lúdico con el que se busca que los chicos y las chicas se den cuenta que, como seres humanos tenemos debilidades, limitaciones y podemos cometer errores. Sin embargo, podemos aprender de ellos. Para ello, ten preparados los materiales que necesitarás (cartulinas A4 para cada niño o niña, pelotas de plástico) y pide que escuchen atentamente a las indicaciones:

#### **"La pelota en camino"**

*Invítales a ponerse uno al lado del otro formando un círculo grande. Entrégale a cada uno una hoja de cartulina A4 de color y pídeles que escuchen atentamente a las instrucciones. Este reto consiste en pasar una pelota de participante a participante de modo que logre dar una vuelta completa al círculo. Para ello, deberán usar las hojas como un puente que, al conectarse con el de sus compañeros y compañeras, formen el camino a través del cual pasará la pelota.*

*\*Puedes agregarle dificultad al reto pidiendo que lo hagan en un intervalo de tiempo cada vez más reducido o agregando un mayor número de pelotas.*

*\* Recuerda a los chicos y chicas que es importante que practiquen el Buen Trato durante el desarrollo del reto. Si la pelota se llegase a caer durante el recorrido, continua donde se quedaron, no hagas que empiecen desde cero, pues eso podría generarles frustración dificultando la reflexión final.*



### Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué les ha parecido la actividad? ¿fácil o difícil?
- ¿Todo el tiempo la pelota se mantuvo en el camino? ¿Por qué?
- Cuando se cayó, ¿Cómo se sintieron? ¿Qué hicieron?
- Y finalmente, ¿Cómo lo lograron?

### Cierre:

- Si bien todos y todas hicimos nuestro mejor esfuerzo y estuvimos atentos y atentas durante el reto, también tuvimos dificultades, quizás en algún momento se nos escapó la pelota o nos sentimos nerviosos o nerviosas de equivocarnos. Así, esto nos pasa también en nuestras vidas. De repente, cuando estamos en el colegio, en casa, practicando algún deporte o haciendo alguna actividad podemos cometer algún error, nos podemos equivocar.
- Y, cuando esto pasa, algunos de nosotros y nosotras nos sentimos mal, nos culpamos y nos frustramos. Sin embargo, es importante recordar que ese error puede ser una oportunidad para hacerlo mejor la próxima vez o hacer algo diferente.

### Actividad 3: "Yo puedo"



15 minutos

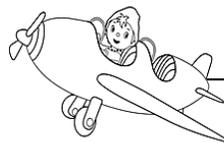
Dado que los niños y niñas ya han reflexionado sobre la cualidad humana de equivocarse, ahora, a través de la ficha de trabajo "Yo puedo", se busca que éstos y éstas recuerden que ellos y ellas son capaces de aprender y realizar todo aquello que se propongan. Para ello, se tendrán preparadas unas fichas de trabajo que podrán llenar libremente.

#### "Yo puedo"

Invita a los niños y niñas que coloquen, a través de un dibujo o palabras, tres cosas que pueden o saben hacer. Ello deberán hacerlo en las estrellas punteadas que se encuentran en la ficha de trabajo. Una vez que terminen de desarrollar la ficha pídeles que de forma voluntaria compartan algunas de las cosas que ellos y ellas pueden hacer. A modo de reflexión lean todos y todas en voz alta el mensaje que se encuentra en la parte inferior de la misma: "¡Todos y todas somos capaces..."

¡YO PUEDO!

¡Todos y todas podemos hacer muchas cosas! Cuéntanos, todo lo que tú puedes hacer.



¡Todos y todas somos capaces de hacer y aprender muchas cosas. En el camino a veces nos equivocamos pero eso no significa que fracasemos sino, que tenemos una oportunidad para ser mejores!  
ERES VALIOSO E IMPORTANTE, ¡MERECE SER FELIZ!

### **Preguntas para la reflexión:**

- ¿A alguien le gustaría compartir su trabajo?
- ¿Cómo hicimos para ser buenos en...?
- ¿Cómo nos sentimos ahora que sabemos hacer todas esas cosas?
- ¿Podremos seguir aprendiendo otras más? ¿Por qué?

### **Cierre:**

- Todos y todas tenemos diferentes habilidades que nos hacen únicos y únicas. Éstas las hemos ido adquiriendo desde pequeños gracias a la capacidad que tenemos todos y todas de aprender.
- En el camino, quizás nos hayamos equivocado y hayamos tenido que volver a empezar o a hacer algo diferente. Pero, tras varios intentos, hemos podido lograrlo.
- Es importante no sólo enfocarnos en nuestros errores o en aquellas cosas que no podemos hacer; sino por el contrario, reconocer que a pesar de ellos, somos personas capaces de lograr aquello que nos propongamos.

### *Actividad 4: “El Buen Trato fortalece nuestra autoestima”*



10 minutos

Invita a los chicos y chicas a participar de la actividad: “El Buen Trato fortalece nuestra autoestima” que pretende que ellos y ellas recuerden que, como sujetos de derechos, merecen recibir un Buen Trato. Para ello, ten preparado los materiales que necesites (Lista de situaciones y paletas con caritas feliz y triste).

#### **“El Buen Trato fortalece nuestra autoestima”**

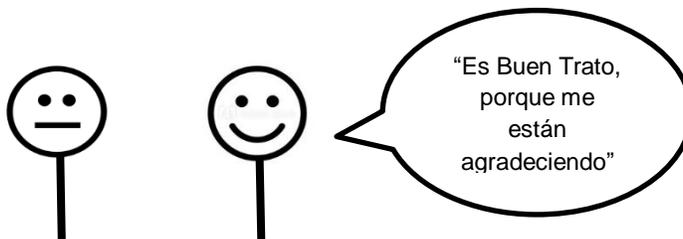
*Entrega a cada uno de tus alumnos y alumnas una paleta de carita feliz y triste. Indícales que leerás una serie de situaciones en donde tendrán que reconocer si es una situación de Buen Trato o no y expresar sus respuestas utilizando sus paletas.*

*Para conocer un poco más sus opiniones y poder compartir entre todos y todas invítales a que argumenten sus respuestas.*

### **Situaciones:**

- Te dan un abrazo.
- Te quitan tus figuritas.
- Te preparan tu plato favorito.
- Rompes una taza y te gritan.
- Escuchan con atención lo que estás diciendo.
- Arrancan la hoja de tu cuaderno para que lo hagas mejor.
- Se burlan de ti por tu físico o cómo hablas.

- Te piden ayuda para cargar unas bolsas del mercado que son muy pesadas.
- Te dan las gracias por prestar tus colores.
- Quieres que te atiendan primero en el kiosko, aunque llegaste tarde.
- Entregan refrigerio a todos y todas menos a ti.
- Discutes con tu amigo o amiga y no logran ponerse de acuerdo.



### Preguntas para reflexionar:

- ¿Todas las situaciones son iguales? ¿Cómo así?
- ¿Creen que todas nos harían sentir bien? ¿Por qué?
- Sí pudiéramos cambiar alguna de ellas, ¿Cómo lo haríamos? (Se puede tomar algunas situaciones donde no hay Buen Trato para reflexionar a fondo)
- ¿Por qué será importante recibir un Buen Trato?

### Cierre:

- Todos y todas, cuando nos relacionamos con los y las demás, ya sea en el colegio, en el hogar, en la academia deportiva, o en otros espacios, tenemos derecho a recibir un Buen Trato. Así mismo debemos brindar un Buen Trato a los y las demás.
- El Buen Trato es una forma de relacionarnos que se basa en el reconocimiento de que todas las personas somos iguales y tenemos el mismo valor.
- Merecemos ser tratados con respeto y consideración, incluso cuando nos equivocamos; pues, tenemos derechos que nos respaldan y que tienen como función protegernos de situaciones que puedan poner en riesgo nuestra vida.

### Evaluación y cierre



5 minutos

Finaliza la sesión recogiendo las ideas y opiniones de los chicos y chicas sobre la actividad; para ello, utiliza la prueba de salida, entrégala e invita a desarrollarla. Puedes cerrar la sesión brindando este mensaje final.

*“Felicitaciones niñas y niños por el trabajo del día de hoy. En cada ejercicio pusieron mucho empeño y compartieron con sus compañeras y compañeros. Para terminar, alguien me puede decir ¿Qué aprendimos el día de hoy?”*

*Cada uno de nosotros tenemos cualidades positivas, pero también a veces podemos equivocarnos. En estos casos, podemos elegir ser nuestros mejores amigos y amigas aceptándonos y queriéndonos. Recordemos que merecemos recibir un Buen Trato y que nuestros derechos sean respetados”.*