

## SESIÓN 1: “CONOCIÉNDOME MÁS”



### ¿Qué buscamos?:

Que las y los estudiantes identifiquen, reconozcan y valoren las características que los hacen ser únicos e irrepetibles; así como las de sus compañeros y compañeras.



### Ideas clave:

- La autoestima es tener confianza en nuestra capacidad para pensar y hacer las cosas necesarias para afrontar los problemas de la vida sintiéndonos merecedores y merecedoras de felicidad.
- Para fortalecerla, es importante promover el **autoconocimiento**, es decir, el reconocimiento de nuestras características, pensamientos y sentimientos.
- Demostrarnos **aprecio** teniendo una valoración positiva hacia uno mismo de modo que podamos sentirnos orgullosos y orgullosas de quiénes somos y de nuestros logros; reconociendo nuestras habilidades, capacidades y fortalezas
- Nos relacionamos con los y las demás de manera más abierta y sincera, demostrando **apertura**, teniendo en cuenta sus características, ideas y sentimientos de las cuales podemos aprender.



### Resumen de la sesión

Actividad	Tiempo	Materiales
Inicio • Mi cuerpo en movimiento	10 min.	
Desarrollo • Mi cuerpo y mi respiración • Acerca de mí  • Pequeños regalos.	5 min. 10 min.  15 min.	- Ficha de trabajo: “Acerca de mí”; plumones, colores, etc. - Cordeles, ganchos, masking tape - Figuras de regalos para escribir
Evaluación y cierre • ¿Qué aprendimos hoy?	5 min.	- Papelote ¿Qué aprendimos hoy?



### 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. Dale la bienvenida con calidez y amabilidad y recuerden juntos sus acuerdos de convivencia.

## PLAN DETALLADO DE LA SESIÓN

### INICIO



10 minutos

Da la bienvenida a tus alumnos y alumnas, coméntales que el día de hoy hablarán sobre la autoestima. Recoge las ideas que ellos y ellas tengan sobre el tema. Invítalos a participar de la primera actividad “Mi cuerpo en movimiento”, la cual busca que los chicos y chicas se conecten con su cuerpo y tomen consciencia de las diferentes formas y expresiones que éste adopta al personificar diferentes roles. De esta forma, se busca que ellos y ellas puedan reconocer, como punto de partida, que todos y todas tenemos cualidades diferentes y que nos hacen únicos. Para ello, pide a los chicos y chicas que guarden sus materiales y presten atención a las indicaciones.

#### **“Mi cuerpo en movimiento”**

*Se pide a los niños y las niñas que se desplacen por el espacio, caminando y respirando. Pueden estirar sus extremidades y soltar sus manos y pies. Luego, se pide que piensen en un animal y que lo representen usando su cuerpo y su voz. Por ejemplo, se puede mencionar: “Ahora, quiero que pensemos en un gato y que lo representemos. ¿Cómo se desplaza? ¿Qué sonido hace?” Se repite con otros animales (perro, rana, tortuga, serpiente, etc.).*



#### **Preguntas para la reflexión:**

- ¿Les ha gustado la actividad?
- ¿Todos los animales los representamos igual? ¿Por qué?
- ¿Cómo se desplazaban? ¿Qué sonidos hacían?
- Y, ¿creen que todos se alimentan de lo mismo? ¿Viven en un mismo lugar?

#### **Cierre:**

- Todos los animales poseen características que los diferencian de los y las demás. Estas van de acuerdo a su naturaleza, sus necesidades, sus hábitats. Ninguno de ellos es más importante que otro pues todos tienen su función y lugar en el planeta.
- De la misma manera, nosotros y nosotras tenemos características diferentes: desde cómo nos vemos, cómo sentimos y cómo pensamos. Todos somos únicos e igualmente importantes y cumplimos una función en nuestra familia, nuestra aula, y en el mundo.

## DESARROLLO

### Actividad 1: "Mi cuerpo y mi respiración"



5 minutos

Una vez que nos hemos dado cuenta que somos diferentes y únicos, se continuará con la actividad "Mi cuerpo y mi respiración". Esta busca que los chicos y las chicas canalicen la energía generada en la actividad anterior y enfoquen su atención en ellos y ellas mismas a través de la respiración. De este modo, los predispone a profundizar en sus propias características y cualidades, las cuales serán trabajadas posteriormente. Para ello, invita a los chicos y chicas a sentarse cómodamente en sus sillas y a escuchar la indicación.



#### **"Mi cuerpo y mi respiración"**

*"Se les pide que cierren sus ojos por un momento, y empiecen a respirar lentamente, tomando todo el aire por la nariz y luego soltando todo el aire por la boca. Se realiza dos veces más manteniendo los ojos cerrados. Ahora se les invita a imaginar que empiezan a sentir un calorcito que se posa primero en los dedos de sus pies, e irá subiendo hasta cubrir todo su cuerpo. Pasando por sus tobillos, sus piernas, sus rodillas, su barriga, su pecho, sus brazos, hasta sus dedos y sube por su cuello hasta que se posa en sus cabezas".*

*❖ Si las alumnas y los alumnos no desean cerrar los ojos se les puede sugerir que dirijan su mirada hacia un punto fijo. Esto los ayudará a concentrarse.*

#### **Preguntas para la reflexión:**

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Pudieron imaginar el calorcito? ¿Por dónde pasó?
- ¿Será importante poner atención a nuestro cuerpo?
- ¿Será igual al de los demás?

#### **Cierre:**

- Todos y todas tenemos un cuerpo que forma parte de cómo somos. Que es único y valioso tal y como es. Es importante que le prestemos atención pues puede estar dándonos información sobre cómo nos sentimos o qué necesitamos.
- Prestar atención a nuestra respiración nos ayuda a ponernos en contacto con nuestro cuerpo y centrar la atención en nosotros y nosotras mismas, conectándonos con nuestro interior.

## Actividad 2: "Acerca de mí"



15 minutos

Con la atención enfocada en ellos y ellas mismas, invita a los chicos y chicas a realizar la ficha de trabajo "Acerca de mí", la cual busca que identifiquen sus características, habilidades y gustos a través de un autorretrato y el llenado de frases incompletas.

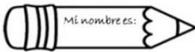
### "Acerca de mí"

Entrega a los niños, y niñas la ficha "Acerca de mí", invítalas a que decoren la silueta que se encuentra en el centro, colocando los detalles que deseen de modo que se asemeje a cada una y uno de ellos. Pueden utilizar los materiales que gusten. Además, lee en voz alta las frases incompletas que se encuentran en la hoja para que las completen.

❖ Si algún niño o niña se le dificulta a escribir, invítale a completar las frases con dibujos.

☆☆☆ — ☆☆☆ — ☆☆☆ — ☆☆☆ — ☆☆☆

**Acerca de mí...**

Mi nombre: 

Tengo:  años

Vivo con: 

Mis cosas favoritas:

Color  Comida 

Juguete  Animal 

Me gusta sonreír con:  Me gusta abrazar a: 

Yo soy...   

☆☆☆ — ☆☆☆ — ☆☆☆ — ☆☆☆ — ☆☆☆

### Recuerda:



La ficha de trabajo "Acerca de mí", es una herramienta a través de la cual los niños y las niñas expresarán y plasmarán cómo se perciben, sus gustos e intereses. Por tanto, es importante promover un clima en el que no se sientan juzgados o juzgadas por la estética o la ejecución de éste. Tanto por parte del docente como por los compañeros y compañeras.

## Actividad 3: Pequeños regalos



10 minutos

Recoge los dibujos de todas las chicas y los chicos y colócalos en un lugar visible del aula. Por ejemplo, pueden ser colocados en un tendedero o en la pizarra. Luego, invita a los y las alumnas a realizar la actividad: "Pequeños regalos", la cual consiste en elaborar un mensaje o dibujo (dependiendo de la edad) que exprese afecto y cariño hacia el compañero o la compañera. A través de ella, se busca que los chicos

y las chicas se reconozcan como personas merecedoras de afecto siendo tal y como son, con sus características físicas, gustos, intereses, etc. Asimismo, se den cuenta que los y las demás si bien son diferentes a ellos y ellas, son igual de importantes y valiosos.

### **“Pequeños regalos”**

*Entrégales la figura de regalos e invítales a decorarla y llenarla con una frase o dibujo que exprese cariño y afecto. Una vez terminado recoge las figuras y colócalas al azar, junto a las fichas “Acerca de mí” de modo que cada una tenga un regalo.*

*Invítales a observar los trabajos y los regalos que cada uno y cada una recibió. Finalmente, pídeles que recojan su ficha y su regalo y que vuelvan a sus sitios.*

❖ *Si algún niño o niña no se le ocurre qué escribir o dibujar en el regalo, invítale a pensar en qué frases o dibujos le gustaría recibir a el o ella. También puedes preparar un listado de frases o dibujos que los chicos y chicas puedan utilizar.*



Ejemplos de frases:

- Eres único, única
- Eres valioso, valiosa
- Eres buen amigo, amiga
- Tú compañía es la mejor
- Eres capaz
- Eres talentoso, talentosa

### **Preguntas para la reflexión:**

- ¿Les ha gustado la actividad? ¿Por qué?
- ¿Qué observaron en el mural? ¿Todos los trabajos eran iguales? ¿Por qué?
- ¿Les fue fácil o difícil hacer “pequeños regalos” a sus compañeros y compañeras? ¿Por qué?
- ¿Qué mensajes o símbolos encontraron?
- ¿Cómo se sintieron al verlo?

### Cierre:

- Cada uno y una de nosotros posee un conjunto de características particulares, una forma de ser, pensar y hacer que nos identifica como Lucía, Pablo, Luis, etc. Y que, nos hace únicos, irrepetibles y valiosos.
- Ninguno es mejor o peor que otro por tener tal o cual característica, sino que todos somos valiosos tal y como somos. Por tanto, todos y todas merecemos recibir nuestro propio respeto y afecto y también el de los y las demás.
- Es importante respetar y valorar a nuestros compañeros y compañeras. Pues, así como nosotros, ellos y ellas merecen ser bien tratados.

### Evaluación y cierre



5 minutos

Finaliza la sesión recogiendo las ideas y opiniones de los chicos y chicas sobre la actividad. Para ello utiliza un papelote con el dibujo de un regalo. Invita a que respondan la siguiente pregunta: “¿Qué aprendimos hoy? Indícales que escriban dentro del regalo sus respuestas. También podrías recoger sus respuestas a manera de lluvia de ideas y escribirlas en el papelote.

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. Juntos hemos aprendido que cada uno de nosotros tenemos características que nos hacen especiales. Todos somos valiosas y valiosos y merecemos cariño y palabras de afecto. Además, somos capaces de dar amor y afecto a los y las demás”.*