

## MATERIAL PARA LA FAMILIA

### TÍTULO

### ME GUSTO COMO SOY

### DESARROLLO

En clase hemos realizado esta actividad que tiene como objetivo trabajar la autoestima y el autoconocimiento. Mejorar la idea que tiene cada uno sobre sí mismo/a.

La finalidad es que el alumnado se conozca y se acepte como es. Sentirse a gusto con uno mismo/a predispone mejor a entablar una buena relación con los demás.

#### 1. OBSERVA

Comenzamos con la presentación del vídeo:

<https://youtu.be/04nsED7K7pM?si=Bo4drVOhS0B80fDk>



#### 2. REFLEXIONA - SIENTE

Les pedimos que piensen qué cosas tiene en su vida que les gustan, qué actividades les hacen disfrutar, a qué lugares han viajado, a qué personas admiran y por qué y cuáles son sus sueños.

Pueden hacer un collage con todas las ideas utilizando imágenes, palabras, símbolos recortadas de revistas o buscadas en internet y poner un nombre a su creación.

#### 3. COMPARTE

En pequeño grupo tienen que contestar a las preguntas anteriores.

Si han hecho un collage tienen que jugar a adivinar de quién es cada collage y contar cómo lo han hecho y por qué.



## PROGRAMA TEI



### 4. ACTÚA

En la actividad en gran grupo ponemos música y cada niño/a baila libremente. El objetivo de esta actividad es hacerles conscientes de que tenemos un cuerpo único para disfrutar y sentir y cada uno/a tiene una forma única de expresar.

Se termina la sesión con el **compromiso individual** (debe ser corto, claro y fácil de realizar, pues **tienen que cumplirlo**) que han escrito en el apartado 2 y un **compromiso de la clase** que puede ser un lema, una reflexión, una frase o un mural y que debe ser respetado por toda la clase.

### SUGERENCIAS PARA LA FAMILIA

Para favorecer el autoconocimiento de vuestro hijo/a podéis realizar la siguiente actividad:

Realizar su biografía. Contarle dónde nació, cómo fueron los primeros años y qué características tenía. Cómo era y cómo es. Qué rasgos destacamos, de qué nos sentimos orgullosos/as, por qué es una persona única.

\* *Se pueden materializar en imágenes o en vídeo.*

Podéis realizar vuestra biografía y compartirla con vuestro hijo/a y ver si hay semejanzas entre vosotros/as y vuestro hijo/a.

**COMPROMISOS:** El diseño de las **actividades TEI (DEA. Diseño Emocional para el Aprendizaje)** va desde la **reflexión al compromiso**, por lo tanto, al final de cada actividad hay un compromiso individual y de clase, en ocasiones también de centro educativo sobre valores, emociones y convivencia, es aconsejable comentar, dialogar con vuestro hijo/a sobre los suyos.