

ACTIVIDAD PARA EL HOGAR: IMAGEN CORPORAL Y AUTOESTIMA

OBJETIVO:

Reflexionar sobre el concepto de autoestima, validando la importancia de que cada persona se pueda aceptar y querer como es.



Dirigido a:
Familias con niños y niñas de 10 a 14 años.



45 minutos

Antes de comenzar

- Se sugiere que el(los) adulto(s), mire el video solo(a), para revisarlo y familiarizarse con el contenido.
- Es importante leer las ideas claves con anticipación; incluso puede tenerlas a la vista mientras realiza la actividad, ya que éstas le ayudarán a guiar la reflexión.



Materiales de la actividad



Video ¿Por qué no me gusta como me veo?

[Ver aquí](#)



Anexo 1: Reconociéndome (hoja 7)



Anexo 2: Tiempo Persona (hoja 8)