

Desarrollo de la actividad

1

INICIO

Para comenzar con esta actividad puede mencionarle al niño o niña que **“mientras vamos creciendo es normal que se presenten cambios en nuestra apariencia. Nuestra voz va cambiando, comienzan a aparecer vellos donde antes no los había, aumentamos de tamaño, nuestros gustos y preferencias también van cambiando, y así con muchas otras cosas más; y todos estos cambios irán construyendo lo que se define como imagen corporal, la que a su vez es parte de nuestra autoestima.”**

Luego, pregunte: **¿Habías escuchado sobre la imagen corporal y la autoestima?** Otorgue algunos minutos para que el niño o niña pueda pensar y dar una respuesta. No corrija ninguna respuesta todavía, ni diga que está mal; sólo escuche y aliente a que el niño/a de su opinión.

Luego, comente: **Ahora miraremos un video que nos ayudará a comprender mejor de que se trata todo esto de lo que estamos hablando.**

[Ver video aquí](#)

2

DESARROLLO

Para continuar con la actividad, una vez que hayan revisado el video, prosiga con las siguientes preguntas y vayan reflexionando con tranquilidad, sin apurar las respuestas; lo más relevante es tener una actitud de escucha e interés que propicie la comunicación.

Recuerde que tiene disponible las Ideas Claves para ir guiando la conversación, en el caso de que tenga dudas o no se sienta seguro/a sobre cómo abordar algún comentario.

- 1.- En el video vimos que es muy común que las personas se comparen con los demás, ¿cómo crees que esta comparación puede afectar a una persona?
- 2.- Para ti, ¿qué significa la imagen corporal? ¿Crees que podría ser un aspecto importante en el desarrollo de una persona?
- 3.- ¿Cómo crees que una persona puede desarrollar una imagen corporal positiva?
- 4.- Para ti, ¿qué significa el autoestima? ¿Crees que hay una relación entre la imagen corporal y el autoestima?

3

CIERRE

Para finalizar esta actividad, entregue al niño o niña el Anexo 1: Reconociéndome.

Coménteles que "ahora quiero que pienses en ti y en todo lo que te permite ser quién eres, para que puedas mirarte y reconocerte en lo valioso que eres y en tus particularidades que te hacen único/a".

Aliente a que busque las respuestas. Si le pide ayuda, puede darle ejemplos de lo que usted observa, pero lo ideal es que sea el niño/a quien pueda ir buscando sus propias respuestas.

Por último, lean juntos las respuestas y reconozca el esfuerzo, ya que no siempre es fácil mirarse a sí mismo y hacer un trabajo reflexivo.

Como cierre final, entregue el Anexo 2: Tiempo personal, para que el niño/a lo pueda tener a la vista en su pieza o en otro lugar que escoja.

Nota: Si no tiene impreso el Anexo 1: Reconociéndome, se puede hacer en una hoja escribiendo las respuestas. De lo contrario, también se puede ir comentando directamente, sin la necesidad de escribir.