



Estimados apoderados: Durante esta semana tendremos tiempo para estar con nuestra familia y realizar diversas actividades que nos permitirán disfrutar de un tiempo junto a nuestros seres queridos. **Te invitamos también a fotografiar alguna de estas actividades y compartir con tu profesor jefe las fotografías.**

Actividad 1

MI PERCEPCION FRENTE AL "ESPEJO"

Normalmente nos vemos en el espejo todos los días, incluso varias veces, por eso estamos muy familiarizados con esa imagen. Lo que nos resulta conocido nos suele parecer más atractivo. Pero, ¿te has preguntado si la imagen del espejo es la auténtica? ¿Ves en el espejo lo que ven los demás?

El espejo refleja nuestro rostro con los rasgos invertidos, en una simetría opuesta a aquella por la que nos reconoce todo el mundo y que es la que queda reflejada en las fotografías. Todas las fotos nos muestran nuestra cara al revés de como estamos acostumbrados a verla cada día.



ACEPTACIÓN: **Aceptarse a uno mismo** es una de las claves del bienestar y tiene un efecto positivo en la autoestima y autoeficacia. Es la capacidad reconocer, pese a no ser perfectos, que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados por los demás y por nosotros mismos.

CUALIDADES "POSITIVAS" DE MIRARNOS FRENTE AL ESPEJO

INDICACIONES: Mírate al espejo por no más de 5 minutos, luego anota todas tus cualidades "POSITIVAS" en una hoja no menos de (20) que encuentres de ti al observar tu imagen en el espejo. Luego de esto resalta algunas cualidades positivas y compártelas con tu familia e invítalas a que realicen la misma actividad en conjunto.

Puedes enviarnos una fotografía, o un video realizando esta actividad al whatsapp de tu profesor jefe o al correo convivencia.mac@gmail.com



Actividad 2

"Árbol de Vida" Actividad Autoconocimiento

Instrucción: En esta actividad deberás pensar muy bien sobre ti, analizar y explorar tu "yo interior" para contestar las preguntas del árbol.

6. ¿Qué personas importantes hay en mi vida? (Pajaritos)



6. Pajaritos: _____

4. ¿Qué cosas bonitas tengo para dar? (Flores)

4. flores: _____

4. Frutos: _____

3. ¿Qué metas tengo? (Ramas)

3. Ramas: _____

5. ¿Cuáles han sido mis logros? (Frutos)

7. parásitos: _____

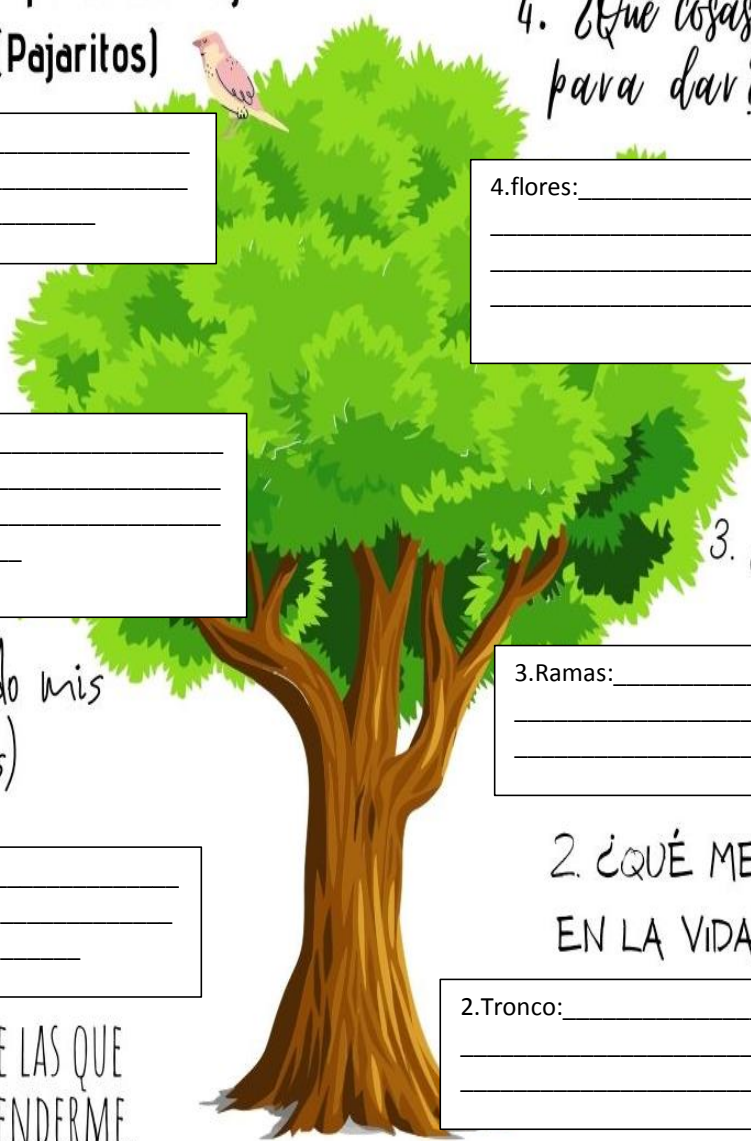
2. ¿QUÉ ME SOSTIENE EN LA VIDA? (TRONCO)

2. Tronco: _____

7. COSAS DE LAS QUE DEBO DESPRENDERME. (PARÁSITOS)

1. ¿Cuál es mi origen? (Raíces)

1. Raíces: _____



A

Actividad 3

"La Carta" Actividad de Autoconocimiento

El autoconocimiento es la habilidad socio-emocional básica es la que sustenta todo el aprendizaje posterior e incluye estas tres grandes áreas:

La capacidad para reconocer con precisión las **emociones**

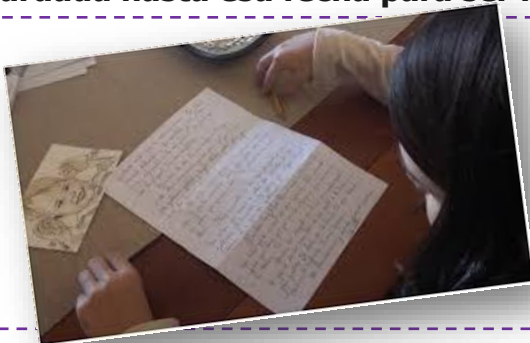
- Incluye la capacidad para **EVALUAR** las propias **Fortalezas** y **limitaciones**.
- Trabajo de **auto-confianza** y **pensamiento positivo**.

Veamos dos dinámicas que os pueden ayudar a fomentarlo:

1. Descripción: Invita a tu familia a escribir una carta a sí mismo, escribe la carta para el tú del futuro, escribe lo que sientes, cuáles son tus planes y como te imaginas que será el futuro cuando todo esto que estamos viviendo termine.

En la carta se destacan aspectos positivos o negativos, puede incluso contarse alguna anécdota e historia en la que salga a la luz algo bueno de ti.

Sellen la carta y escriban una fecha futura, la carta deberá permanecer guardada hasta esa fecha para ser leída.



Si prefieres **FUTUREME** es una página web que nos permite escribirnos una correo electrónico a nuestro "YO" del futuro. Ya que nos permite enviarnos "una carta" (es decir, un email) a nuestro "yo del futuro". Tienes la opción de hacer que esta carta sea privada o pública, por si quieres compartirlo con el resto de la comunidad.

Su funcionamiento es muy sencillo. Una vez que hayamos escrito lo que queramos enviarnos, simplemente tendremos que elegir la fecha en la que se enviará. Por defecto, vienen aparecen los botones de uno, tres y cinco años.

<https://www.futureme.or>

