

3.º y 4.º grado | Ficha N.º 6

Mi cofre de tesoros

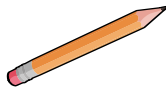


¿Qué lograré?

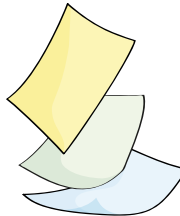
Reconocer las habilidades que tengo para enfrentar mis retos o desafíos.



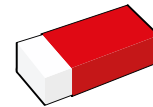
¿Qué materiales necesitaré?



Lápiz



Hojas de
reúso



Borrador

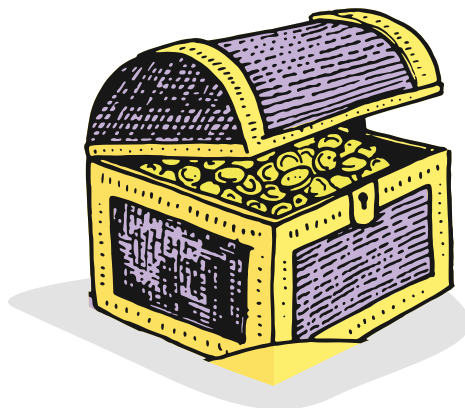


Desarrollo de la actividad

Bienvenida y bienvenido, nuevamente, a este espacio de crecimiento y cuidado personal. Hoy conoceremos aquello que nos ayuda a enfrentar las dificultades y a lograr lo que nos proponemos. ¡Empecemos!

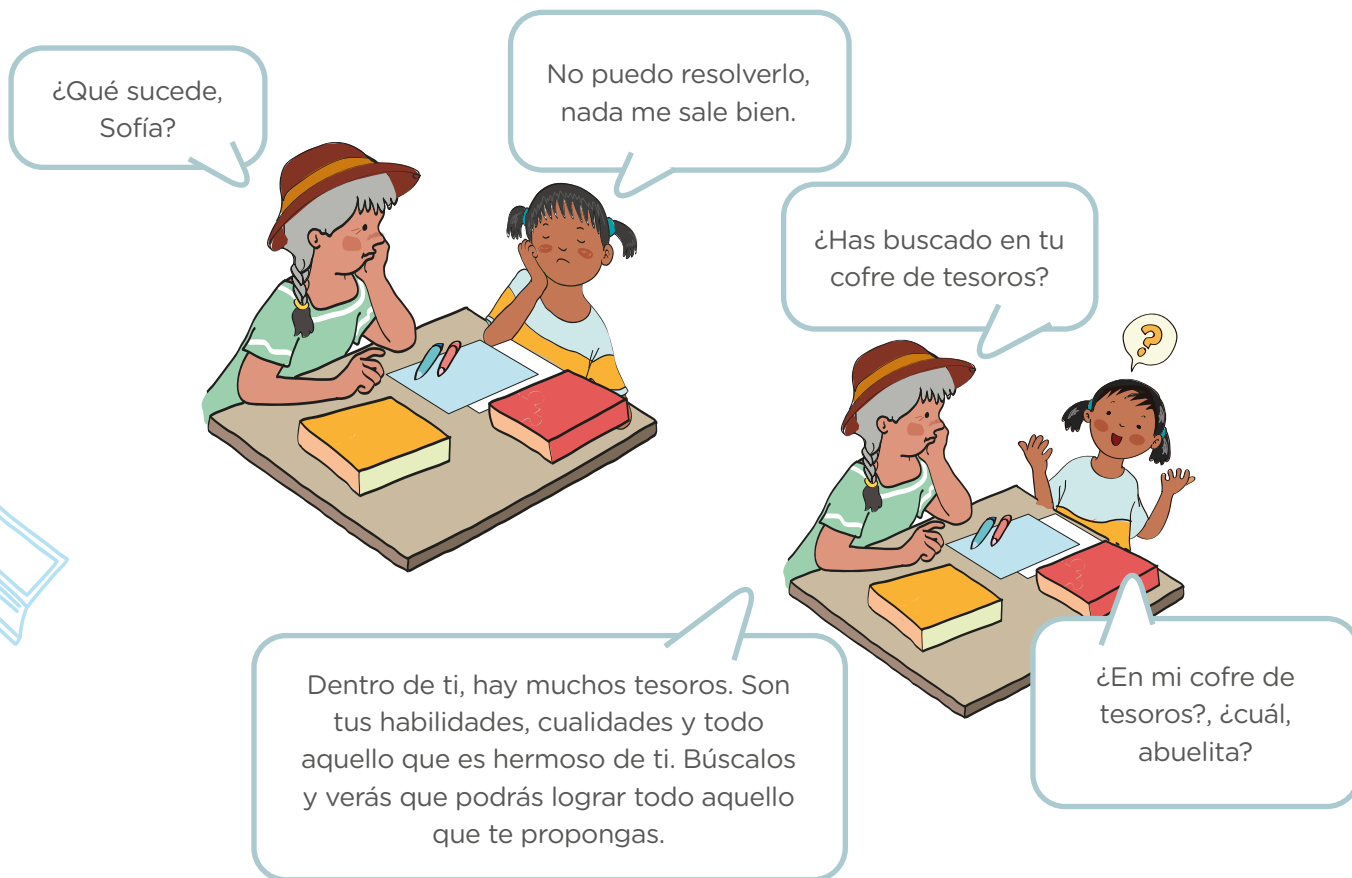
1. El cofre de mis tesoros

Presto atención a la imagen y respondo la pregunta.



¿Qué puedo
encontrar dentro
de un cofre de
tesoros?

Ahora, leo la siguiente historia de Sofía:



2. Aprendo

Cada día, me enfrento a nuevos desafíos o retos, de los que puedo aprender muchísimo. ¡Será beneficioso para mí!

A veces, esos retos o desafíos son difíciles de enfrentar.

Me puede parecer un camino muy complejo y largo.



Otras veces, no sé qué camino tomar para lograr lo que quiero.



- Para llegar a cumplir aquello que deseo, debo creer en mí, tener la confianza de que puedo hallar la respuesta y lograr cualquier meta u objetivo que me proponga.
- No siempre será fácil; debo confiar en que puedo lograrlo.
- Las personas, a mi alrededor, me pueden ayudar.





3. Practico

- Imagino mi propio cofre de tesoros lleno de todas las cosas maravillosas que tengo. En este cofre, están todas aquellas cualidades y habilidades con las que cuento para enfrentar cualquier reto o dificultad.
 - ¿Qué encuentro dentro de mi cofre?
 - ¿Qué cualidades y habilidades me ayudan a enfrentar mis dificultades?
- Las escribo y/o dibujo.
- Realizo el siguiente ejercicio:
 - Busco un lugar y separo un momento en el que pueda estar tranquila o tranquilo, sin interrupciones.
 - Cierro los ojos, respiro y exhalo el aire por la boca. Lo hago tres veces. Imagino alguna situación en la que me enfrenté a un reto o desafío. ¿Cuál era el reto?, ¿qué cualidades o habilidades utilicé para resolverlo?, ¿cómo me sentí al final?
 - Ahora, dibujo o escribo lo que imaginé: mi reto, las habilidades o cualidades que utilicé y cómo me sentí al final. Luego, lo guardo en mi cofre de tesoros.

4. Recuerdo:

La próxima vez que enfrente un nuevo desafío creeré en mí misma o mismo. Ese es el primer paso para lograr todo lo que me propongo. Reviso mi cofre de tesoros en busca de aquello que necesito.

¿Qué aprendí hoy?

¿Qué habilidades y cualidades utilizaré para enfrentar mis retos o desafíos?

Practicando en casa

- Cada día, durante esta semana, pienso en una cualidad o habilidad que me ayuda a enfrentar los retos o desafíos. La guardo en mi cofre y la utilizo cuando la necesite.
- Pido a mis familiares, amigas o amigos que me comenten qué cualidades y habilidades reconocen en mí, y también las guardo en mi cofre.