

## 3.º y 4.º grado | Ficha N.º 2

## Espejo mágico

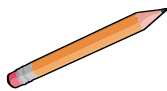


## ¿Qué lograré?

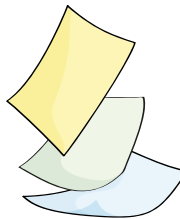
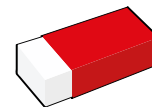
Reconocer lo que me hace valiosa o valioso, y especial.



## ¿Qué materiales necesitaré?



Lápiz

Hojas de  
reúso

Borrador



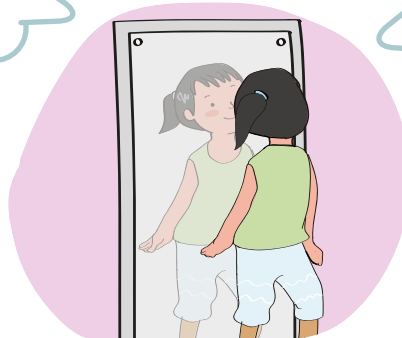
## Desarrollo de la actividad

¡Bienvenidas y bienvenidos! Hoy descubriremos muchas características nuestras que nos encantarán. Continuemos trabajando y aprendiendo juntos. ¡Empecemos!

## 1. Mi espejo mágico

Presto atención a lo que hace y piensa Karyn.

Soy una niña amistosa  
e inteligente. ¡Me  
encanta mi cabello  
largo! ¡Mi piel tiene un  
color muy bonito!



Me gustaría ser más  
alta, estar más atenta  
cuando estoy en clase  
y animarme a conversar  
con otras personas.



**Respondo, de manera oral o escrita, las siguientes preguntas:**

- ¿Qué hace Karyn frente al espejo?
- ¿Cómo es Karyn?
- ¿Cómo le gustaría ser?, ¿por qué?

## 2. Aprendo:

- Todas las personas, como Karyn, debemos aprender a mirarnos para conocernos, aceptarnos y querernos; a eso se le llama autoestima.
- Reconocer mis cualidades y también aquello que puedo mejorar ayuda a sentirme mejor conmigo misma o mismo, a ser capaz de aceptarme cuando me equivoco, a tratar de hacer mejor las cosas y a afrontar los retos.

**¿Qué me ayuda a mejorar mi autoestima?**

- Tener pensamientos positivos sobre mí misma o mismo.
- Plantearme metas u objetivos.
- Considerar los errores como oportunidades de aprendizaje.
- Identificar aquello que puedo mejorar de mí misma o mismo.

## 3. Practico:

En mi casa, busco el espejo más grande que tengo y me coloco frente a este unos minutos.

Luego, me formulo las siguientes preguntas:

- ¿Cómo soy?
- ¿Cómo me gustaría ser?

Después, le pregunto a un familiar lo siguiente:

- ¿Qué cualidades tengo?
- ¿Qué aspectos podría mejorar?

Realizar esta actividad es importante porque me ayuda a conocerme más, a saber qué cualidades tengo y a identificar aquello que puedo mejorar. De esta manera, podré hacer cosas para superarme y sentirme mejor.



**Respondo, de manera oral o escrita, las siguientes preguntas:**

- ¿Cómo me sentí al responder las preguntas?
- ¿Cómo me sentí al escuchar las respuestas de mi familiar?
- ¿Qué descubrí de mí misma o mismo?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar y sentirme mejor conmigo misma o mismo?

**¿Qué aprendí hoy?**

¿Por qué es importante fortalecer mi autoestima?

**Practicando en casa**

A otro adulto de mi confianza y a una compañera o a compañero, formulo las siguientes preguntas:

- ¿Qué cualidades tengo?
- ¿Qué aspectos debo mejorar?