

Mi yo Increíble - Guía Rápida

Introducción (3 minutos)

- Preséntate.
- Inicia la actividad rompehielo.
- Establece las reglas de la clase y explica qué se abordará en la lección.



Confianza corporal (3 minutos)

- Presenta el concepto de confianza corporal.



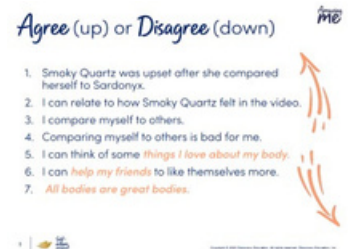
Video sobre las comparaciones (3 minutos)

- Reproduce el video y pregunta:
 1. ¿Cómo se siente Smoky Quartz cuando se compara con Sardonyx?
 2. ¿Qué ayudó a Smoky Quartz a sentirse mejor?



De acuerdo o en desacuerdo (6 minutos)

- Pide a los estudiantes que se pongan de pie si están de acuerdo con la afirmación y que se sienten si están en desacuerdo.



¿Compararnos puede hacernos daño? (5 minutos)

- Explica cómo las comparaciones pueden hacernos daño y presenta el concepto de "ideal de apariencia".



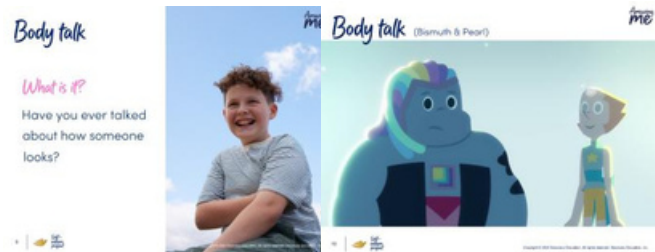
Todos los cuerpos son maravillosos (3 minutos)

- Revisa las preguntas y pide a los estudiantes que reflexionen sobre cómo los hacen sentir las comparaciones.



Video sobre los comentarios acerca del cuerpo (5 minutos)

- Explica el concepto de comentarios acerca del cuerpo.
- Reproduce el video y pregunta:
 1. ¿Cuáles son algunas de las habilidades de Bismuth?
 2. ¿Cómo pueden los comentarios acerca del cuerpo ser perjudiciales o hacernos sentir mal?



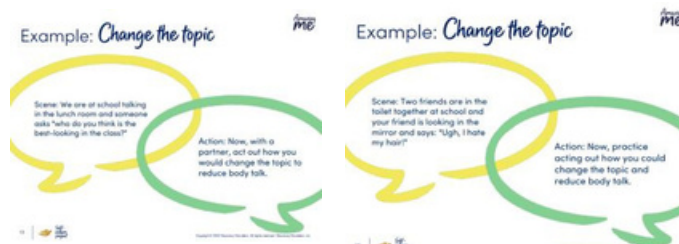
Cambia de tema (12 minutos)

- Inicia la actividad en parejas.
- Para la primera afirmación, pide a dos voluntarios que hagan una dramatización como ejemplo.



Práctica: cambia de tema

- Luego, los estudiantes deben dramatizar las afirmaciones en parejas.
- Invita a una pareja a presentar su dramatización frente a la clase.

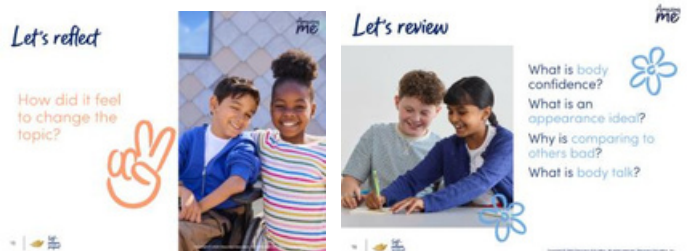


Reflexionemos y repasemos

Reflexiona sobre la actividad y repasa los conceptos clave.

Pensamientos positivos (10 minutos)

- Forma parejas y entrega a cada estudiante una hoja de trabajo.
- El estudiante A le pregunta al estudiante B sobre sus habilidades y luego intercambian roles.



3-2-1 (10 minutos)

- Entrega las hojas de reflexión y conversa sobre las preguntas.

