



ACTIVIDADES SEMANA DEL 6 AL 10 DE ABRIL SEPTIMO BASICO ORIENTACION

Objetivo	Contenido
OA 1 Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia.	1. La autoestima

Objetivo de la semana
Reflexionar sobre las propias cualidades de si mismos y rescatar las positivas.

EXPLICACION DE LA ACTIVIDAD

1. Los estudiantes deben colocar en sus cuadernos el título de **ACTIVIDADES SEMANA DEL 6 al 10 DE ABRIL**
2. LUEGO SU **NOMBRE COMPLETO Y CURSO** para la posterior revisión de sus cuadernos.
3. Los estudiantes deben solamente realizar el dibujo de la flor, las preguntas no se responden de forma escrita, dado que solo invitan a la reflexión personal y en familia.



GUIA DE APRENDIZAJE 7MO AÑO		
Nombre:	SEMANA 6 AL 10 ABRIL	Curso:7mo AÑO
OA	Reflexionar sobre las propias cualidades de si mismos y rescatar las positivas	
Indicador(es):	Reconocen y describen características personales que valoran positivamente de sí mismos y de sus pares. > Reconocen y describen la manera en que sus características, motivaciones e intereses han ido cambiando durante la pubertad y adolescencia. > Describen la manera en que los cambios propios de su edad se expresan en sus relaciones sociales, en sus emociones e imagen corporal. > Describen acciones para desarrollar sus características personales positivas en el ámbito social, afectivo, cognitivo u otro.	

La Flor de la Autoestima:

¿Alguna vez has fracasado en algo y no lo has querido volver a intentar porque crees que no eres capaz?

¿No puedes hablar con ese chico o chica porque crees que no va a atenderte?¿ que no eres realmente interesante?

Autoestima es Amor por uno mismo o también se puede explicar como la percepción que una persona tiene de sí misma. Está muy relacionada con el autovalor y la autoconfianza.

La autoestima es esencial para el desarrollo integral de las personas y afecta a las relaciones sociales, la superación de retos personales y los logros académicos. Se forja sobre todo en la primera infancia.

La autoestima sana es importante porque aportará confianza y valía tu vida: esta valoración influirá en cada una de las experiencias que se desarrollen en la vida como individuo integrado a una sociedad, es decir, el concepto que tengamos de nosotros mismos hará que elijamos unas cosas u otras.

Te invito a escuchar esta canción de Alejandra Guzmán y a leer su letra:

https://www.youtube.com/watch?v=x42sk_Xtlbs



Necesito amarme

Alejandra Guzmán

Necesito amarme

Son muchas heridas

Las que tengo que tengo que sanar

Son muchas canciones

Las que tengo que cantar

Necesité detenerme y pensar, es inevitable

Soy una persona que aunque pierda

Vuelvo a dar

Grito que soy fuerte cuando todo esta tan mal

Necesito reinventarme

Una vez más

Necesito detenerme y mi alma rescatar

Necesito convencerme, perdonar

Necesito amarme para amar a los demás

Necesito amarme y dejarme de engañar

Necesito estar con migo

Escuchar mi corazón

Liberarme necesito

Se que puedo

Necesito amarme

Ya no me conozco

Ya no hay nada en su lugar

Como fui perdiendo fe

Cayendo en espiral

Necesito reponerme, respirar

Necesito detenerme y mi alma rescatar

Necesito convencerme, perdonar

Necesito amarme para amar a los demás

Necesito amarme y dejarme de engañar

Necesito estar con migo

Escuchar mi corazón

Nivelarme necesito

Se que puedo



Reflexiona acerca de las siguientes interrogantes

Si tuviera que definirme, ¿cómo lo haría? ¿Quién diría que soy?

¿Creo que mi vida es valiosa para los demás? En qué sentido

¿Será importante que los demás sepan que me valoro y me amo a mi mismo?

ACTIVIDAD

Dibuja la siguiente flor de la autoestima, escribe al menos una buena cualidad tuya en cada pétalo. Si puedes pedir a algún amigo o familiar que te ayude, lo puedes hacer.

