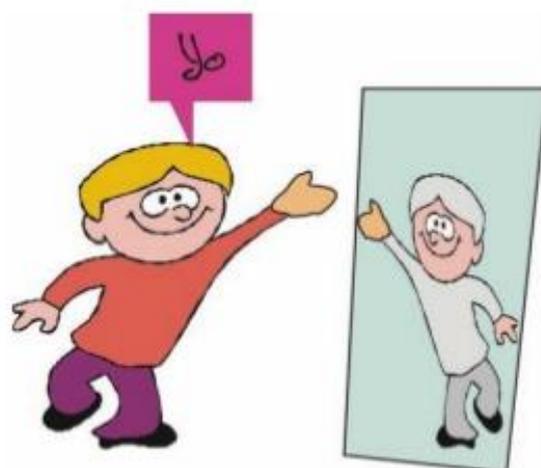


*C.E.2.7.(E.F) Valorar y aceptar la propia realidad corporal y la de otros, desde una perspectiva respetuosa que favorezca relaciones constructivas.*

## ACTIVIDAD 1. Espejo mágico

### Espejo Mágico



**OBJETIVO:** Que el alumno realice que su imagen corporal es positiva.

#### MATERIALES:

- Caja con tapa (caja de zapatos o de regalo)
- Cinta o cordón
- Espejo pequeño (que se pueda colocar dentro de la caja)
- Pegamento

#### PROCEDIMIENTO:

1. Pegar el espejo al fondo de la caja. Ponerle la tapa y pasarle la cinta alrededor de la caja.
2. Reunir a los alumnos y decirles que la cosa más maravillosa del mundo está dentro de la caja. Dejar que ellos tomen la caja, la sacudan y traten de adivinar qué puede ser.
3. Quitarle la cinta y poner la caja sobre el escritorio del maestro(a), que uno a uno pasen los niños, destapen la caja y miren lo que hay dentro (el espejo reflejará su imagen). Se le pedirá que mantenga en secreto lo que ha visto hasta que todos hayan tenido su turno para mirar.
4. Preguntar a los niños por qué ellos son la cosa más maravillosa del mundo.

#### RECOMENDACIONES

Que el maestro(a) retroalimente al grupo haciendo notar que a pesar de que el espejo refleja imágenes diferentes, todos son maravillosos.

## ACTIVIDAD 2. El valor de mi cuerpo

Imagen Corporal

Nombre: \_\_\_\_\_

# El valor de mi cuerpo



Te has fijado en **¡EL VALOR QUE TIENE TU CUERPO!** Por medio de él puedes sentir, gozar, crecer, ver, tocar, escuchar, pensar, etc. ¿Crees que tu cuerpo puede hacer todo eso? **¿SABES ALGO?** No importa el tamaño, forma o color de tu cuerpo, de todas formas puedes hacer muchas cosas con él, **¡ES MARAVILLOSO!** Por eso tienes que cuidarlo y darte cuenta de todo lo que tu cuerpo hace por ti, por lo que a continuación escribirás lo que cada una de las partes de tu cuerpo pueden hacer. Ejemplo:

**Con mis ojos yo:** Veo y admiro las cosas que me gustan.



**Con mi nariz yo:** \_\_\_\_\_

**Mi boca sirve para:** \_\_\_\_\_

**Mis oídos me ayudan a:** \_\_\_\_\_

**Mis manos sirven para:** \_\_\_\_\_

**Con mis piernas yo:** \_\_\_\_\_

**Mis pies me ayudan a:** \_\_\_\_\_

**Gracias a mí estómago yo puedo:** \_\_\_\_\_

**Mis pulmones me ayudan a:** \_\_\_\_\_

**Gracias a mi corazón yo puedo:** \_\_\_\_\_

**Con mi cerebro yo puedo:** \_\_\_\_\_



**¡YA VISTE, que valioso es tu cuerpo!  
¡CUÍDALO!**

**AÑADE LA PARTE DE TU CUERPO QUE TE GUSTA MÁS Y POR QUÉ.**

---

---

---

## ACTIVIDAD 3. El hombre de goma

# El Hombre de goma

**OBJETIVO:** Que el alumno repita las partes de su cuerpo y que reconozca que la imagen corporal es sólo una parte de la identidad personal



### PROCEDIMIENTO:

1. Los alumnos se colocan en círculo. El maestro(a), que es quien anima el juego comienza diciendo: "Este es el hombre de goma". Luego cada participante repite la frase.
2. El maestro(a) agrega: "Este es el hombro del hombre de goma", y se vuelve a repetir la dinámica anterior.
3. El maestro(a) debe ir agregando partes del brazo y de la mano a la frase inicial, que todos deben ir repitiendo lo más rápido posible y sin equivocarse

#### EJEMPLO

Esta puede ser una secuencia:

Este es el hombre de goma

Este es el hombro del hombre de goma

Este es el codo del hombro del hombre de goma

Esta es la mano del brazo del codo...

Este es el dedo de la mano...

Esta es la uña del dedo de...

### RECOMENDACIONES

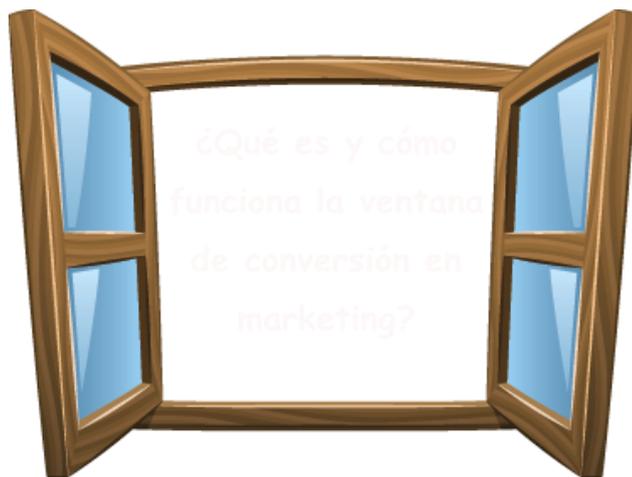
Que el maestro(a) haga énfasis en que nuestro cuerpo es sólo una parte de quiénes somos, que también poseemos sentimientos, valores, pensamientos, etc. que nos ayudan a formar nuestra imagen corporal.

*“Valora la realidad corporal de otros”*

*”Acepta la realidad corporal de otros”*

#### *ACTIVIDAD 4. La ventana a mi interior*

*La actividad consiste en dejar reflejado en un folio, a modo de ventana a nuestro interior, los aspectos positivos de nuestra personalidad y carácter. Cada alumno se coloca un folio pegado en la espalda. El resto de alumnos van dejando un comentario positivo escrito. Todos los alumnos deben escribir en el folio de cada uno de sus compañeros.*



*Para concluir la actividad todos leen su folio en voz alta.*

#### *ACTIVIDAD 5. Me gusta de ti...*

*Todos los alumnos sentados en círculo. Se van sentando de uno en uno en el centro. La dinámica consiste en decir cosas agradables del aspecto físico del compañero que se sienta en el centro.*

## Así soy Yo

**OBJETIVO:** Explicar al alumno que la autoaceptación es muy importante para la imagen corporal.

me gusta

mis manos

mi cabello

mis brazos



no  
me gusta

mis ojos

mi nariz

mi boca