	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE DE LA ESTUDIANTE:					
	ÁREA / ASIGNATURA: ÉTICA Y VALORES					
	DOCENTE: MARA CELINA MAZO TAPIAS / MARTHA ISABEL GÓMEZ MORALES					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	N°	FECHA	DURACIÓN
	02	CONCEPTUAL Y DE EJECUCIÓN	4°	02	06 / 2024	4 UNIDADES

INDICADORES DE DESEMPEÑO

Reconoce las características de su edad y la riqueza contenida en el hecho de ser niña.

¿QUÉ VOY A APRENDER?

ME RECONOZCO Y ME ACEPTO PARA ALCANZAR LO QUE ME PROPONGO.

¿QUÉ ESTOY APRENDIENDO?

Estimadas estudiantes, en la siguiente guía van a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema, recuerda que estoy atenta para lo que no entiendas.



Tú eres único e irreplicable y esa es la esencia verdadera de la vida. En muchas sociedades como la nuestra, los medios de comunicación, la moda, las costumbres, la cultura, nos muestran unos estereotipos sobre las personas, cuyo único fin es imponernos modelos acerca del aspecto físico y emocional que debe caracterizarnos. Es importante superar estos estereotipos, que nos impiden valorarnos y aceptarnos como somos.

caracterizarnos. Es importante superar estos estereotipos, que nos impiden valorarnos y aceptarnos como somos, responde en tu cuaderno

1. Ni nombre:
2. Mi apellido paterno:
3. Mi apellido materno

¿Quién soy?



Realiza una breve descripción de quien eres según tú propia mirada mencionando por ejemplo: qué haces bien, que sabes hacer sola, cuáles son las cosas que más te gustan hacer, tus cosas favoritas, lo que más te gusta de ti.



Como me veo a mi misma

Mis padres son:

Mi cumpleaños es...

Mis hermanos son:



LA AUTOESTIMA



No olvides que tu autoestima depende de cómo te valores a ti mismo.



“La autoestima es la forma en que el niño se auto aprecia o las diversas maneras como el niño se percibe a sí mismo en la sociedad o en el entorno. La autoestima es el conocimiento propio de un niño de su propio valor, lo que representa el punto más alto de lo que él mismo es y de lo que puede lograr por sí mismo. La autoestima en niños también está basada en las responsabilidades que cada quien tiene de lo que debe hacer, de la forma en que se acepta o no, cada persona y también la manera en que los demás aceptan o no al niño”.

¿CÓMO ME CONSTRUYO CADA DÍA CON LOS DEMÁS ?

Me construyo con los demás presente que todos nos desarrollamos en nuestras relaciones con nosotros mismas y con los demás. Si eres una persona que se baña todos los días, te arreglas, estás bien presentada, comes alimentos saludables, significa que tienes hábitos de autocuidado que te permitirán sentirte y relacionarte mejor. Si manejas apropiadamente tus sentimientos, abrazas y aprecias a quienes te quieren, saludas, sonrías y tratas bien a los demás, estás cultivando tu autoestima porque los demás te percibirán como una persona amable y empática. Estas condiciones ayudarán a tu convivencia. Seguramente que valoras algunas cualidades de tus compañeros.

Analiza cómo son esas personas de la siguiente manera:

- Piensa en una persona amable.
¿Cómo es esa persona? ¿Qué la hace amable?
- Piensa en una persona honesta.
¿Cómo es esa persona? ¿Qué la hace honesta?
- Piensa en una persona solidaria.
¿Cómo es esa persona? ¿Qué la hace solidaria?
- ¿Qué cualidades te gustaría cultivar?
¿Qué tendrías que hacer?



AUTOACEPTACIÓN: significa reconocer que somos valiosos y dignas de ser queridas y

respetadas a pesar de no ser perfectas. La auto aceptación es el primer paso para una autoestima alta.

AUTORESPETO:


Es el respeto por nosotras mismas como seres humanos dignas y valiosas, que necesitamos no solo que nos comprendan y nos valoren los demás sino ante todo nosotras mismas.


AUTOCONOCIMIENTO: conocimiento que tenemos de nosotros mismos, es decir, al conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos. Así mismo, es el proceso en el que toda niña, a cierta edad, empieza a descubrir su propio cuerpo.


AUTOCUIDADO: es una forma propia de cuidarse a sí misma, pensar con quien me reúno, quien quiere lo mejor para mí, a continuación, lee detenidamente unos tips para el autocuidado.



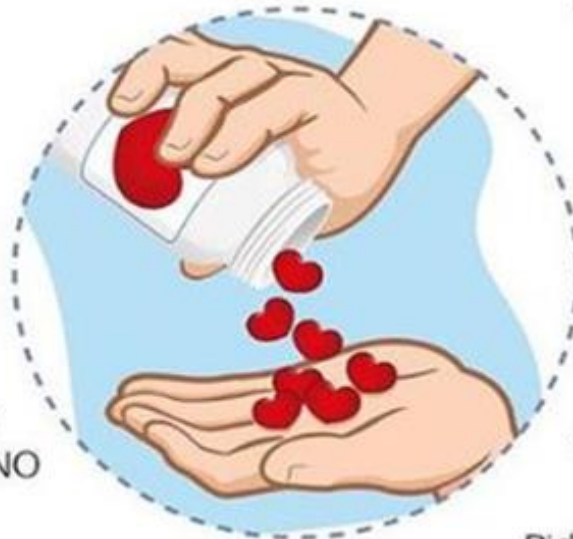
 Háblate con amor


 Pasa más tiempo solo


 Crea tus límites y aprende a decir NO


 Dí lo que piensas sin miedo a ser juzgado


 Haz ejercicio y meditación




Despréndete de las redes sociales 

Comparte con personas positivas 

Sé honesto con tus sentimientos 

Pide ayuda cuando lo necesites 

Ayuda, pero no te sobrecargues con los problemas de los demás 

¿QUÉ ES UNA META?



Una meta o fin es el resultado esperado o imaginado de un trabajo, una acción o una trayectoria, es decir, aquello que esperamos obtener o alcanzar mediante un procedimiento específico. Todas las personas debemos trazar metas para poder alcanzarlas, hay metas a corto, mediano y largo plazo.

- ✓ **Metas de corto plazo.** Aquellas que requieren de un breve período de tiempo para realizarse. Días, semanas o meses.
- ✓ **Metas de mediano plazo.** Aquellas que requieren de un esfuerzo sostenido en el tiempo para cumplirse. Meses o años.
- ✓ **Metas de largo plazo.** Aquellas que necesitan de un gran lapso de tiempo para concretarse. Años o décadas,



¡APLICO LO QUE APRENDÍ!



1. Traza una línea de vida desde que naciste, para eso debes responder las siguientes preguntas en tu cuaderno:

A.TU SITUACIÓN ACTUAL

- Tus fortalezas (cualidades, aspectos positivos)
- Tus debilidades (aspectos por mejorar)

Tus habilidades

- ¿Qué traumas tienes?
- ¿Quién te presiona?
- ¿Tienes habilidades tienes ¿Cuáles?
- ¿Tienes habilidades en alguna materia del conocimiento? (matemáticas, sociales, etc.).

B.TU FUTURO

- ¿Cuáles son tus sueños?
- ¿Qué aspectos de tu vida favorecen hacer realidad tus sueños?
- ¿Qué aspectos de tu vida impiden que tus sueños se hagan realidad?
- ¿Cómo solucionas los obstáculos que se te presentan?
- Enumera las cosas que tendrías que hacer para cumplir tus sueños
- Recursos físicos y virtuales propuestos:

C. TUS METAS

- Corto plazo
- Medio plazo
- Largo plazo

Supero los obstáculos

Metas o propósitos



Reconocer que la constancia me ayuda a superar los obstáculos y a lograr mis metas.

2.Sigue las huellitas y descubre la frase escondida

Para me esfuerzo mi meta soy confianza
alcanzar constante y tengo en mí.

¡Bravo!

➤ La frase dice lo siguiente

3.Realiza las actividades que la profesora te asigne.

<https://alfonsoarangotoro.colegiosonline.com/uploads/articulos/8ae1340f339e1f22ebebc2539d5d67b08fee82a.pdf>

<https://www.webcolegios.com/file/54baf5.pdf>

“LA MAYOR SABIDURÍA QUE EXISTE ES CONOCERSE UNO MISMO”. (GALILEO GALILEI)

