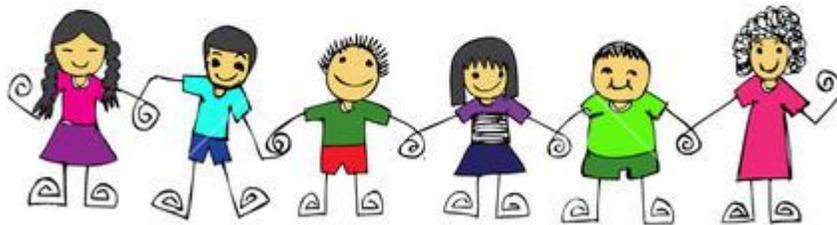


# MI PROYECTO DE VIDA 2018

## “PORQUE ME QUIERO Y ME RESPETO ME PROTEJO Y ME CUIDO”



### OBJETIVO GENERAL:

Generar estrategias para desarrollar y fortalecer en los niños, niñas y adolescentes, la autoestima positiva a través del respeto, el autocuidado para que se puedan desarrollar entre sus pares aprendiendo a cuidarse y protegerse

PERIODO	TEMATICA
PRIMER PERIODO	Me conozco, me acepto y me quiero
SEGUNDO PERIODO	Me respeto
TERCER PERIODO	Me protejo
CUARTO PERIODO	Me cuido

# MI PROYECTO DE VIDA 2018

## “PORQUE ME QUIERO Y ME RESPETO ME PROTEJO Y ME CUIDO”

### PRIMER PERIODO



#### OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO:

Conocer las posibilidades y limitaciones personales, quererse, valorarse, aceptarse y proponerse cambios

TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	Me conozco	Enero 31
TALLER 2	Me acepto como soy	Febrero 14
TALLER 3	Me quiero como soy	Marzo 7

**Taller 1**  
**Enero 31**

**Me conozco**



**OBJETIVO:** Estimular la sensibilidad de los niños, niñas y adolescentes para fortalecer la imagen positiva de sí mismo

**ACTIVIDADES**

**1- Canción "SOY ASI"**

[https://www.youtube.com/watch?v=raKGsILf1XE&list=PLmpV\\_gkcHx7O6YAdD-drxrhwuamP6dlc4&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=raKGsILf1XE&list=PLmpV_gkcHx7O6YAdD-drxrhwuamP6dlc4&index=4)

repetirla varias veces de forma alegre y dinámica.

**2- Meditación "el espejo"**

<https://www.youtube.com/watch?v=-BQY1habGEs>

Después de la meditación repetir después del profesor 3 veces en voz alta

Yo soy amor

Yo soy fuerte y valiente

Yo soy luz

Yo soy muy inteligente

Yo soy alegría y felicidad

**3- REFLEXION**

¿Cómo se sintieron?

¿Qué sintieron?

**4- ME DISTINGO Y LO SOCIALIZO CON MIS COMPAÑEROS**

Se miran al espejo, se miden, se pesan, miran a que signo pertenecen según la fecha de nacimiento, talla de la ropa, Calzado, gustos, dibujan su silueta en el piso

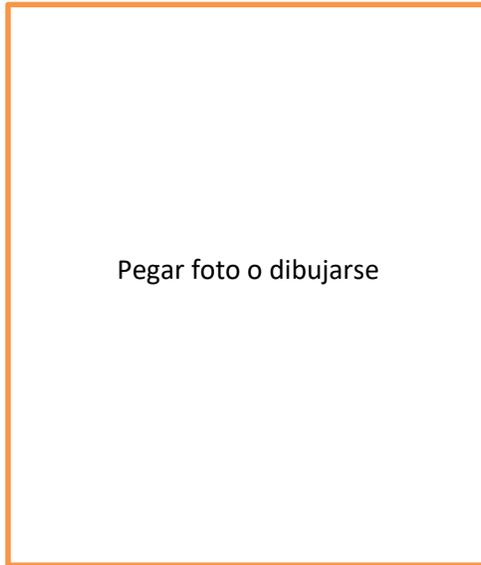
**EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA**

Escriben el título del proyecto de vida 2018

“PORQUE ME QUIERO Y ME RESPETO  
ME PROTEJO Y ME CUIDO”

Taller 1

Me conozco



Mi nombre: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

Mi signo del zodiaco \_\_\_\_\_

Lugar de nacimiento \_\_\_\_\_

Nombre de mis padres \_\_\_\_\_

Por qué me colocaron este nombre \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Camine a los \_\_\_\_\_ hable a los \_\_\_\_\_

Nombre de mis hermanos y hermanas

\_\_\_\_\_

Lugar ocupo entre mis hermanos \_\_\_\_\_

Nombre de mis padrinos \_\_\_\_\_

Color de mi cabello \_\_\_\_\_ forma de mi cabello \_\_\_\_\_

Color de mi piel \_\_\_\_\_ Color de mis ojos \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_ Mido \_\_\_\_\_

Calzo \_\_\_\_\_ talla de camisa \_\_\_\_\_ talla de jean \_\_\_\_\_

Mi color favorito \_\_\_\_\_ mí comida favorita \_\_\_\_\_

Deporte favorito \_\_\_\_\_

Programa de televisión favorito \_\_\_\_\_

Mascota favorita \_\_\_\_\_ fruta favorita \_\_\_\_\_

Música favorita \_\_\_\_\_ olor favorito \_\_\_\_\_

Mi juguete favorito \_\_\_\_\_

Mejor lugar para ir de paseo \_\_\_\_\_

Mi mejor amigo(a) \_\_\_\_\_

Persona con la cual me siento seguro \_\_\_\_\_

Soy bueno haciendo \_\_\_\_\_

Dibujo mi familia

**SOY LA OBRA MÁS PERFECTA DE LA CREACIÓN**

**Taller 2**  
**Febrero 14**

*Me Acepto como soy*



**OBJETIVO:** Comprender que él es un ser único, con características propias, con debilidades y fortalezas

**ACTIVIDADES:**

**1- Repetir 3 veces**

Yo soy amor

Yo soy fuerte y valiente

Yo soy luz

Yo soy muy inteligente

Yo soy alegría y felicidad

**2- Película: “ TU ERES ESPECIAL”**

<https://www.youtube.com/watch?v=Uxg7AljirAk>

Repetir la canción al final de la película los estudiantes con los ojos cerrados (minuto 23: 31).

**3- REFLEXION Y CONCLUSIONES DE LA PELICULA Y CANCION FINAL DE LA PELICULA**

Lo que más le llamo la atención, que significa las estrellas y las manchas.

Los que ganan tantas estrellas son perfectos

Los que ganan manchas son imperfectos

Para quien somos perfectos y porque

**EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA**

## Me Acepto como soy

<b>Dibujo la parte que más me gusta de mi cuerpo</b>	<b>Dibujo la parte que menos me gusta de mi cuerpo</b>

<b>Reconozco mis fortalezas</b>	<b>Reconozco mis debilidades</b>

Escribo en cada cuadro lo que me dicen como premio, como ofensa y como me siento

<b>Esto es lo que me coloca</b>	<b>Estrellas</b>	<b>Que siento</b>	<b>Manchas</b>	<b>Que siento</b>
<b>Mi familia</b> 				
<b>Mis vecinos</b> 				

				
<p>En la escuela</p> 				

**SOY ESPECIAL, EXTRAORDINARIO, MUY ORIGINAL**

**JAMÁS HABRÁ ALGUIEN COMO YO**

**ASÍ ME ACEPTO Y PROCURO SER CADA DÍA MEJOR**

**Taller 3**

**Marzo 7**

**Me Quiero como soy**



**OBJETIVO:** Expresar características positivas, que permitan formar una buena imagen personal, adquirir más confianza y amarse tal cual es.

**ACTIVIDADES:**

**1-REPETIR 3 VECES**

Yo soy amor

Yo soy fuerte y valiente

Yo soy luz

Yo soy muy inteligente

Yo soy alegría y felicidad

## 2- **CANCIÓN.** [https://www.youtube.com/watch?v=bdKHk8DkS\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=bdKHk8DkS_Y)

Presten atención a la letra.

### **Me miro en el espejo**

Me miro en el espejo, me quiero conocer.  
Saber qué cara tengo, y de qué color la piel.  
Me miro en el espejo, me quiero descubrir.  
Contar las pocas pecas que tengo en mi nariz.  
Me miro en el espejo, me quiero como soy.  
No importa si soy flaco, o petiso y panzón.

Así soy yo, así soy yo.  
Mucho gusto en conocerme y encantado de quien soy.  
Porque así soy yo, así soy yo.  
Mucho gusto en conocerme y encantado de quien soy.

Tal vez podría tener la mirada más cordial.  
El abrazo más abierto y el ombligo en espiral.  
Pero así soy yo, así soy yo.  
Mucho gusto en conocerme y encantado de quien soy.  
Porque así soy yo, así soy yo.  
Mucho gusto en conocerme y encantado de quien soy.

### **3- REFLEXIONEN SOBRE LA CANCIÓN.**

Contesten entre todos las siguientes preguntas.

¿Cómo hace el personaje de la canción para conocerse y descubrirse?

¿Qué cosas dice que podría llegar a tener?

¿Por qué les parece que dice “Mucho gusto en conocerme, encantado de quien soy”?

### **4- CONVERSACION CON EL ESPEJO**

**Cada uno con un espejo en la mano se va a mirar y va a repetir**

Me quiero como soy

Soy un ser hermoso

Soy perfecto

Me quiero como soy, con mis virtudes y mis defectos, mis cualidades potenciales y aquellas que aún tengo que pulir

También quiero a mi mente, a todos los pensamientos que se originan en ella y los sentimientos que nacen, cualesquiera que sean

Me quiero a mí, quiero a todo mi cuerpo, como es y lo que puedo hacer con él. Lo que percibo, lo que escucho, lo que siento, lo que saboreo y lo que huelo..

Me quiero y quiero a mis emociones. A la alegría, la culpa, la tristeza, el miedo, a todas las que experimento porque sé que cada una de ellas me está indicando algo para seguir conociéndome, para seguir trabajándome y experimentando la vida

Me quiero, no solo a mí, sino también a mis sueños, ilusiones, esperanzas y retos. Soy consciente de que todo forma parte de mí ser. Mis aciertos, pero también mis errores; quizás no podía hacerlo de otra manera debido a mis circunstancias, pero siempre puedo buscar alternativas si la situación lo requiere.

Me quiero y por ello no me comparo, porque no me sirve de nada..

Me quiero, aún sé que hay aspectos que no conozco de mí mismo, pero estoy dispuesto a descubrirlos y a construirlos.

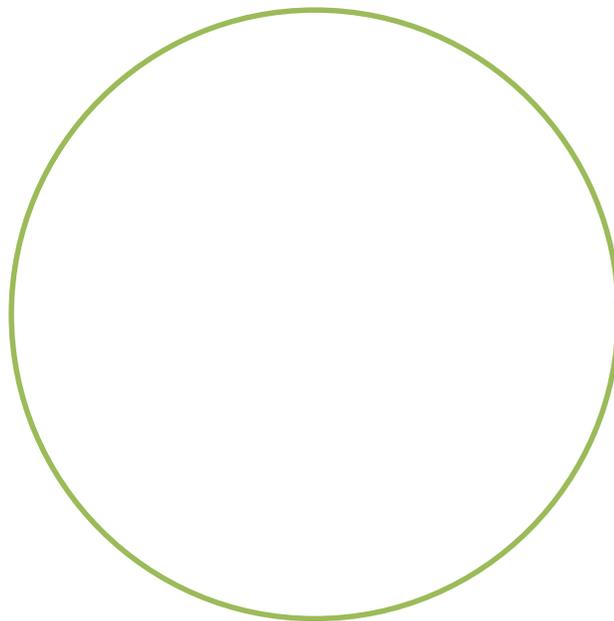
Me quiero, de la forma más sincera y real que existe, incondicionalmente. Por ello me cuido, me perdono y me permito disfrutar de mí mismo.

Me quiero y cuando me quiero, puedo quererte a ti, a él, a ella y al resto

## EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA

### Me Quiero como soy

Me dibujo como soy



## Lo que amo de mí

Mis Sueño	
Mis pensamientos	
Mis sentimientos	
Mis emociones	
Mis habilidades	
Mis aciertos	
Mis retos	
Que me perdono	
A quien perdono	
A quien amo	
Lo que más disfruto	
Como me cuido	

**ME AMO Y ME SEGUIRÉ AMANDO, SOY ÚNICO**

**EL AMOR PROPIO ES LA FUENTE DE TODOS LOS AMORES.**

**PARA APRENDER A AMAR A LOS DEMÁS EMPECÉ POR AMARME A MÍ MISMO**

## **MI PROYECTO DE VIDA 2018**

**“PORQUE ME QUIERO Y ME RESPETO  
ME PROTEJO Y ME CUIDO”**

**SEGUNDO PERIODO**

**Me respeto**



**OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO:**

Aprender a asumir la responsabilidad de respetarse a sí mismo a través del reconocimiento de su dignidad como persona, como seres únicos e irrepetibles, con inteligencia, voluntad, libertad y capacidad de amar; con derechos según su condición y circunstancias

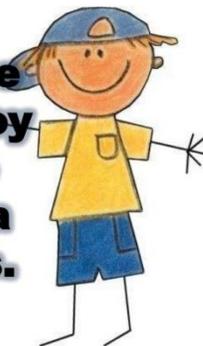
TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	Soy valioso por eso me respeto	Abril 11
TALLER2	Demuestro cuanto me respeto	Mayo 16

**Taller 1**

**Abril 11**

*Soy valioso por eso me respeto*

**Quando me  
respeto, soy  
capaz de  
respetar a  
los demás.**



**OBJETIVO:** Estimular la sensibilidad de los niños, niñas y adolescentes para reconocerse como un ser valioso que se debe respeto

**ACTIVIDADES**

**1- Cuento de luz y de amor “DEDITOS DE LUZ”**

<https://www.youtube.com/watch?v=RRMSpElXq3Q>

Cerrar los ojos y escuchar el cuento

**2- REFLEXION**

Dialogo sobre el cuento

**Conclusiones:**

Todos somos seres de luz, hechos por el poder de un gran SER SUPERIOR a través de nuestros padres.

Todos somos especiales.

Todos tenemos el poder transmitir a los otros lo que hay dentro de cada uno.

**3- El docente dibuja en el tablero este cuadro hace la comparación con los otros seres y escribe lo que responden los estudiantes y lo analizan llegando a la conclusión que los seres humanos tenemos muchas capacidades y habilidades**

**¿QUE PASARIA SI FUERA?**

YO	UN ANIMAL	UN VEGETAL	UN MINERAL
Soy un ser vivo Siento Pienso Razono (conciencia bueno –malo) Hablo Me comunico Escucho Veo Me muevo Soy Creativo Soy Libre Soy Autónomo Soy capaz de satisfacer mis necesidades básicas			

**EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA**

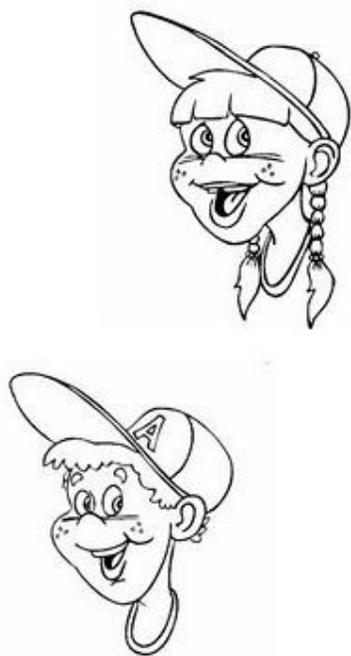
**SEGUNDO PERIODO**

**ME RESPETO**

**Taller 1**

*Soy valioso por eso me respeto*

Colorea



# Tengo el deber de respetarme a mi mismo

## **EL RESPETO**

*Es la virtud por la cual reconozco mi dignidad de persona humana, como un ser único e irrepetible, con inteligencia, voluntad, libertad y capacidad de amar; así como mis derechos según mi condición y circunstancias*

*Debemos respetarnos a nosotros mismos, evitando decir o hacer cosas que nos ofendan.*

*El docente con los estudiantes realiza un conversatorio en clase con los estudiantes respecto a los siguientes esquemas y los plasman en el cuaderno*

**Respeto mi vida, mi cuerpo, mis sentimientos**

**RESPETO MI CUERPO CUANDO**



Duermo bien



Me alimento sanamente



Práctico un deporte



Aseo mi cuerpo



Visito el médico



Visito el odontólogo



Evito accidentes



Evito sustancias dañinas



No permito que toquen mi cuerpo y comunico a la persona de confianza lo que sucede

**RESPECTO MI PERSONALIDAD CUANDO**



**Soy caritativo en vez de la envidioso y celoso**



**Soy sincero en vez de mentiroso**



**Soy diligente en vez de perezoso**



**Soy humilde en vez de soberbio**



**Soy calmado en vez de furioso**



**Soy cariñoso en vez de rencoroso**



**Pienso antes de hablar**



**Vivo agradecido y feliz**

Mayo 16

## Demuestro que me respeto



**OBJETIVO:** Comprender cada niño niña y adolescente en cada una de sus actuaciones del diario vivir demuestra cuanto se quiere y respeta a si mismo

**ACTIVIDADES: FORO CANCION**

Escuchan la canción 3 veces

Socializan los mensajes

**Canciones para los más pequeños** <https://www.youtube.com/watch?v=oL-euYR7BzY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=lhaJUTxrvNM>

Canción para estudiantes de cuarto y quinto si lo prefieren

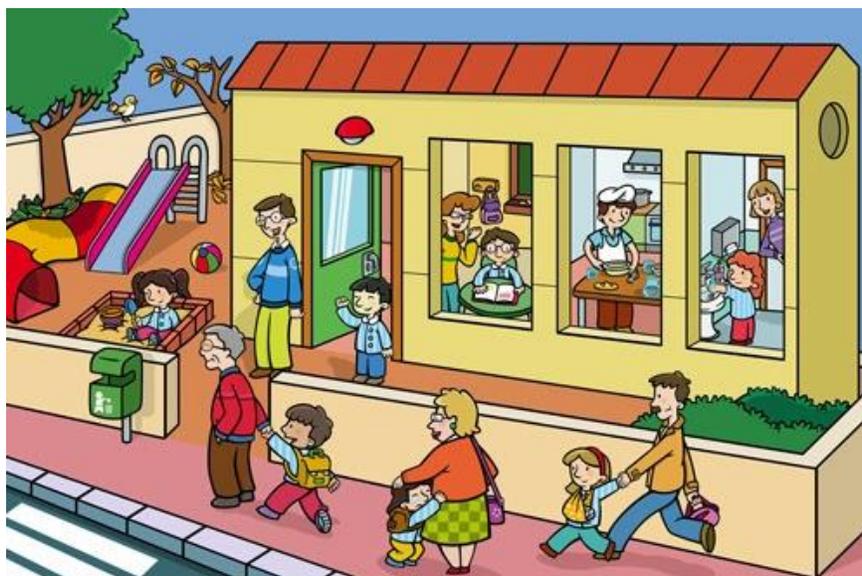
<https://www.youtube.com/watch?v=J6tXVUM0Lx8>

**Conclusión:**

**Cada uno es capaz de respetar en la medida que se respeta a sí mismo**

**EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA**

## Demuestro que me respeto



Te vas a calificar como lo haces: **siempre, algunas veces, nunca** y vas a procurar de ahora en adelante hacerlo SIEMPRE así demostraras CUANTO TE RESPETAS

<b>Demuestro que me respeto cuando</b>	<b>Como lo hago</b>
Saludo y me despido	
Digo: por favor, gracias	
Evito hablar mal de los demás , no utilizo sobrenombres	
Nunca amenazo al otro ni lo agredo física o verbalmente	
Organizo mi ropa, mis útiles escolares, mis cosas personales	
Organizo mi tiempo para estudiar, jugar, colaborar en casa y descansar	
Obedezco a mis padres, profesores y personas que quieren mi bienestar	
Ayudo a los demás , soy amable y cordial	
Arrojo las basuras en el sitio adecuado	
Cuido la naturaleza	
Digo siempre la verdad	
Cumplo las normas	
Defiendo a los animales	
Admito cuando me equivoco. Pido disculpas	
Me perdono por mis errores y perdono a los que me ocasionan algún daño	
Creo y confié en mis buenas decisiones	
No dependo de las críticas de los demás	
Paso y comparto el tiempo con personas que me respetan	
Me divierto y soy feliz sin ofender a nadie	
Sueño en grande y trabajo por conseguir mis metas	
Controlo mis emociones y sentimientos	
Cuido mi cuerpo	
Mi forma de vestir es adecuada para cada sitio y ocasión.	
Lucho por mis derechos y cumplo con mis deberes	
Reconozco que todos somos diferentes y acepto al otro como es	

# MI PROYECTO DE VIDA 2018

## “PORQUE ME QUIERO Y ME RESPETO ME PROTEJO Y ME CUIDO”

### TERCER PERIODO

#### Me protejo



**GENERAL DEL PERIODO:** Aprender a protegerse de los peligros que asechan en todo lugar y momento a niños, niñas y adolescentes

TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	Me protejo de la violencia familiar	Julio 11
TALLER2	Me protejo del bullying	Julio 25

**Taller 1**  
**Julio 11**

# Me protejo de la violencia familiar



**OBJETIVO:** Estimular la sensibilidad de los niños, niñas y adolescentes para que entiendan que es y cómo se deben proteger cuando existe violencia en la familia

## ACTIVIDADES

### Meditación

<https://www.youtube.com/watch?v=CVqMMUVdbYg>

#### 1- REFLEXION

##### Dialogo sobre la meditación

- ¿Cómo sintieron el Ángel protector?
- ¿Cómo es la capa protectora que te dio tu Ángel protector?
- ¿Cómo te imaginaste a tu familia bajo el manto protector del sol?
- ¿Qué te produce miedo?
- ¿Qué va hacer de ahora en adelante cuando sienta miedo?
- ¿De quién sientes miedo en tu familia? ¿por qué?

#### 2- EXPLICACION

Videos: <https://www.youtube.com/watch?v=knhgOVQmHk>

<https://www.youtube.com/watch?v=MnQ8UUtDukY>

<https://www.youtube.com/watch?v=z2MzefW3New>

##### socialización de videos

La **violencia familiar** o doméstica es un tipo de abuso que se presenta cuando uno de los integrantes de la familia incurre, de manera deliberada, en maltratos a nivel físico o emocional hacia otro.

**EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA**

**TRCER PERIODO**

**Taller 1**

# ME PROTEJO DE LA VIOLENCIA FAMILIAR



**PROTEGER:** Amparar, favorecer, defender a una persona o cosa.

**VIOLENCIA:** Todo acto que guarde relación con la práctica de la fuerza física o verbal sobre otra persona, animal u objeto

**FAMILIA:** un grupo de personas formado por individuos unidos, primordialmente, por relaciones de filiación

ME PROTEJO DE LA VIOLENCIA FAMILIAR		QUE HACER
 <p><b>VIOLENCIA FISICA</b></p>	<p>La violencia física es aquella donde un individuo se impone a otro por el uso de la fuerza, infringiéndole daños corporales leves, que no requieren atención médica, u otros más graves, como fracturas óseas, hematomas, hemorragias, quemaduras, etc.</p> <p>Es un tipo de violencia muy grave, ya que atenta contra la integridad física de la persona y en casos extremos puede conducir a la muerte.</p>	<p>Llamar al 106 para que me protejan</p> <p>Llamar 123 policía nacional</p> <p>Llamar al 155 violencia contra la mujer</p> <p>Comisaria de familia Campo Valdés Cra 52 Nro 71- 84 teléfono 211 82 77- 212 82 15 -385 75 55 237 54 52</p>

 <p><b>VIOLENCIA EMOCIONAL</b></p>	<p>La violencia emocional implica una serie de conductas que pueden incluir el maltrato verbal, el abandono, el rechazo, la intimidación, el chantaje, la manipulación o el aislamiento. Por lo general, la víctima es sometida a fuertes regímenes de humillación, insultos o descalificación, afectando su autoestima y su autoconfianza, y generando comportamientos depresivos.</p>	<p>Llamar al 106 para que me protejan</p> <p>Llamar 123 policía nacional</p> <p>Llamar al 155 violencia contra la mujer</p> <p>Comisaria de familia Campo Valdés Cra 52 Nro 71- 84 teléfono 211 82 77-212 82 15 -385 75 55 237 54 52</p>
 <p><b>VIOLENCIA SEXUAL</b></p>	<p>La violencia sexual ocurre cuando una persona es forzada a tener, contra su voluntad, cualquier tipo de contacto con sus partes íntimas. Se manifiesta a través del acoso, el abuso, la violación. Este tipo de agresión es muy grave, pues perjudica fuertemente la estabilidad emocional de quien la padece.</p>	<p>Llamar al 106 para que me protejan</p> <p>Llamar 123 policía nacional</p> <p>Llamar al 155 violencia contra la mujer</p> <p>Comisaria de familia Campo Valdés Cra 52 Nro 71- 84 teléfono 211 82 77-212 82 15 -385 75 55 237 54 52</p>

**MI FAMILIA DEBE SER MI APOYO,  
NO MI PROBLEMA**

## Taller 2

Julio 25

# Me protejo del Acoso escolar o Bullying



**OBJETIVO:** Estimular la sensibilidad de los niños, niñas y adolescentes para que entiendan que es y cómo se deben proteger cuando existe acoso escolar o bullying

**CANCIÓN:** SE BUSCAN VALIENTES <https://www.youtube.com/watch?v=URdnGmCLBJA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=V6J0wl8RHuE&list=RDV6J0wl8RHuE&t=41> (la versión que más le guste)

SE BUSCAN VALIENTES QUE EXPRESEN LO QUE SIENTEN.

SE BUSCAN VALIENTES QUE APOYEN Y DEFIENDAN AL DÉBIL.

Tú eres importante, tú sabes lo que pasa, no mires a otro lado no le tengas miedo al malo.

SE BUSCAN VALIENTES que ayuden y se enfrenten a Darth Vader y a algún gamberro más que con abuso siempre van.

Achanta bravucón y presta atención a la lección. Pasa ya la hoja que te quedas atrás.

El respeto en esta página yo ya subrayé,

que la mochila si no hay libros no te debe pesar. Se valiente y no permitas lo que viste ayer.

Si hay alguien que se siente solo, si hay alguien que han dejado apartado, ponte en su lugar ¡yo ya estoy a su lado!

tú ponte en su lugar y el bravucón achantado

Hey chicos la fuerza del valiente está en el corazón

SE BUSCAN VALIENTES, SE BUSCAN VALIENTES

Hoy con valentía tiro yo para clase, No es justo que a mi compañero esto le pase

No confundas una broma con llegar al desfase, que parar la situación bastante ya se pasó

Nuestra rima es combativa, no la vas a callar, a que si me pongo delante ya no vas a empujar.

Ya no estás solo compañero no te va a pasar nada. Mirada al frente, una sonrisa y cabeza levantada

Si hay alguien que se siente solo, si hay alguien que han dejado apartado, ponte en su lugar yo ya estoy a su lado, tú ponte en su lugar y el bravucón achantado

SE BUSCAN VALIENTES QUE EXPRESEN LO QUE SIENTEN

SE BUSCAN VALIENTES QUE APOYEN Y DEFIENDAN AL DÉBIL

Tú eres importante, tú sabes lo que pasa no mires a otro lado no le tengas miedo al malo  
Hey, chicos, la fuerza del valiente está en el corazón.  
Hey, chicos, la fuerza del valiente está en el corazón.  
SE BUSCAN VALIENTES, SE BUSCAN VALIENTES, SE BUSCAN VALIENTES,  
SE BUSCAN VALIENTES QUE EXPRESEN LO QUE SIENTEN  
SE BUSCAN VALIENTES QUE APOYEN Y DEFENDAN AL DÉBIL

**ACTIVIDADES:**

**EXPLICACION**

Video introductorio <https://www.youtube.com/watch?v=13lv7eE7SyY> preescolar  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=152&v=I0RZvBUYgnQ](https://www.youtube.com/watch?time_continue=152&v=I0RZvBUYgnQ) primaria

Videos explicativos

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=gBZTStdpwYg](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=gBZTStdpwYg)  
<https://www.youtube.com/watch?v=aE36pYqgD4M>

**SOCIALIZACION DEL VIDEO:** explicación del docente de los videos dando participación a los estudiantes

**EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA**

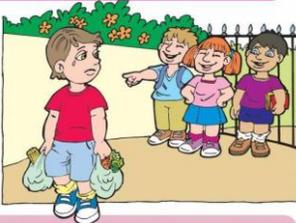
**Taller 2**

**Julio 25**

*Me protejo del Acoso escolar o Bullying*



**ACOSO ESCOLAR O BULLYING:** se refiere a todas las formas de actitudes agresivas, intencionadas y repetidas, que ocurren sin motivación evidente, adoptadas por uno o más estudiantes contra otro u otro

<b>ME PROTEJO DEL ACOSO ESCOLAR O BULLYING</b>		<b>ME HA SUCEDIDO? QUE DEBO HACER?</b>
 <p><b>FISICO</b></p>	<p>Consiste en la agresión directa a base de patadas, empujones, golpes con objetos. También puede ser indirecto cuando se producen daños materiales en los objetos personales de la víctima o robos.</p>	
 <p><b>VERBAL</b></p>	<p>Es el más habitual. Sólo deja huella en la víctima. Las palabras tienen mucho poder y minan la autoestima de la víctima mediante humillaciones, insultos, motes, menosprecios en público, propagación de rumores falsos, mensajes telefónicos ofensivos o llamadas, lenguaje sexual indecente</p>	
 <p><b>PSICOLOGICO</b></p>	<p>se realiza mediante amenazas para provocar miedo, para lograr algún objeto o dinero, o simplemente para obligar a la víctima a hacer cosas que no quiere ni debe hacer</p>	
 <p><b>SOCIAL</b></p>	<p>Consiste en la exclusión y en el aislamiento progresivo de la víctima. En la práctica, los acosadores impiden a la víctima participar, bien ignorando su presencia y no contando con él/ ella en las actividades normales entre amigos o compañeros de clase.</p>	



## CIBERBULLYING

El daño intencional y repetido que lleva a cabo un menor o grupo de menores hacia otro menor mediante el uso de medios digitales.

La víctima sufre de deterioro de su autoestima y dignidad personal; esto daña su estatus social, provocándole un daño psicológico, estrés emocional y rechazo social. El comportamiento es deliberado, no accidental. No es un hecho aislado, se repite en el tiempo.

El acoso se lleva a cabo a través de ordenadores, teléfonos, y otros medios digitales.



## BULLYING SEXUAL

Tiene como objetivo ridiculizar o humillar a la víctima y puede incluir algunos actos como:

El hacer bromas sexuales, comentarios o gestos de o para alguien.

La difusión de rumores sexuales (en persona, por el texto, o en línea).

El escribir mensajes sexuales de la gente en puestos de baño o en otros lugares públicos.

El mostrar a alguien vídeos o imágenes sexuales inapropiadas.

La publicación de comentarios sexuales, imágenes o vídeos en redes sociales como Facebook, o el envío de mensajes de texto explícitos.

El hacer comentarios sexuales o las ofertas fingiendo ser otra persona en línea.

El tocar, agarrar, o pellizcar a alguien de una manera deliberada sexual.

El rechazar, denigrar o intimidar a alguien por su preferencia sexual.

“PORQUE SOY VALIOSO ME PROTEJO

# MI PROYECTO DE VIDA 2018

## “PORQUE ME QUIERO Y ME RESPETO ME PROTEJO Y ME CUIDO”

### CUARTO PERIODO

# *iYo me cuido!*

#### OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO:

Adquirir la cultura del cuidado personal, mental y espiritual para demostrar cuanto se protege, respeta y quiere

TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	Porque me quiero me cuido	Septiembre - octubre

**Septiembre 5**

*Xquiero  
me me  
me cuido*

**OBJETIVO:** Estimular la sensibilidad de los niños, niñas y adolescentes para fortalecer la imagen positiva de sí mismo a través del cuidado de su cuerpo, su mente y su espíritu

## **ACTIVIDADES:**

### **1-MEDITACION**

<https://www.youtube.com/watch?v=GomoekdmgY>

Dialogo: como se sintieron?

**2-CANCIÓN LAS PARTES DEL CUERPO:** primero ven el video de la canción y luego lo bailan (se repite varias veces de manera dinámica donde cada estudiante participa y disfruta la canción dando importancia al cuerpo

<https://www.youtube.com/watch?v=pc06kmPcNkk>

### **REFLEXION:**

¿Por qué es importante nuestro cuerpo?

¿Para qué nos sirve?

¿Cómo crees que debes cuidar el cuerpo?

### **4- VIDEO: HABITOS DE HIGIENE**

<https://www.youtube.com/watch?v=w6Lu5FqFkyg>

<https://www.youtube.com/watch?v=aVhUUXQgU8>

Cada uno dice cuales hábitos de aseo práctica.

### **5- VIDEO: ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>

Plenaria sobre si se están alimentando bien

### **6-VIDEO : EL DEPORTE**

<https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLAI0>

[https://www.youtube.com/watch?v=r1\\_xHlpLaE](https://www.youtube.com/watch?v=r1_xHlpLaE)

### **7- videos YO SE CUIDAR MI CUERPO**

[https://www.youtube.com/watch?v=id\\_-H\\_YitXk](https://www.youtube.com/watch?v=id_-H_YitXk)

[https://www.youtube.com/watch?v=xth8t0y\\_AFQ](https://www.youtube.com/watch?v=xth8t0y_AFQ)

Comentarios sobre los videos

### **ME CUIDO DEL INTERNET**

<https://www.youtube.com/watch?v=NoJvP06sDr4>

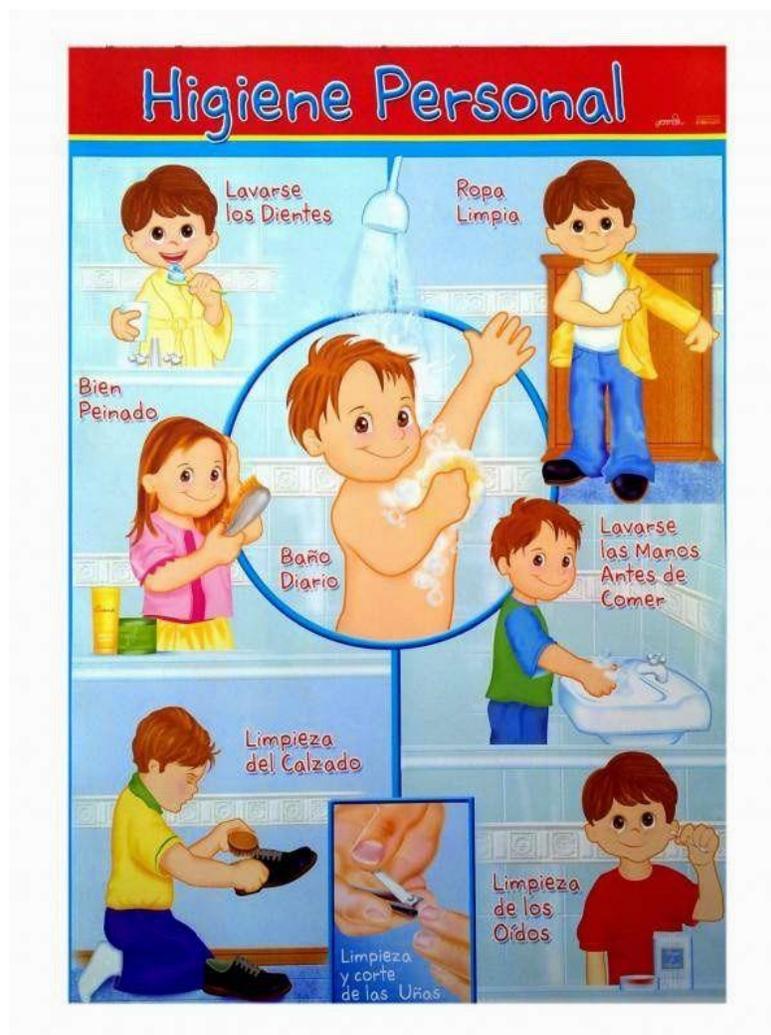
<https://www.youtube.com/watch?v=2TferQprZ0g>

## **EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA**

"POR QUE ME QUIERO  
ME CUIDO"



## PRACTICO HABITOS DE HIGIENE PERSONAL



## ME ALIMENTO SALUDABLEMENTE



## PRACTICO DEPORTE



**CUIDO MI CUERPO DE QUIEN QUIERE HACERME DAÑO Y CUENTO  
SIN MIEDO LO QUE ME PASO**



**ME CUIDO DEL INTERNET**



**ALIMENTO MI ESPIRITU ORANDO**



**ME QUIERO Y ME CUIDO PORQUE SOY UNICO**