

FOCUS

GUÍA PARA PADRES EDUCATION GROUP

AUTOIMAGEN Y PRESIÓN POSITIVA DE LOS COMPAÑEROS

GRADO
6

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El propósito de esta lección es que los estudiantes evalúen su propia imagen y consideren cómo usar la presión positiva de los compañeros para animar a otros.



CONTENIDO DE LA LECCIÓN

La autoimagen puede hacernos sentir completos y felices cuando es alta; sin embargo, la baja autoimagen se ha relacionado con sentimientos de depresión. Podemos usar la presión positiva de los compañeros para influir y alentar a otros de manera saludable. Incluso podemos ayudar a otros a verse a sí mismos bajo una luz más positiva.

ESTRATEGIAS

- Expresa gratitud por ti mismo.
- Rodéate de positividad.
- Animar y apoyar a los demás.

INICIADORES DE CONVERSACIÓN

- ¿Cuáles son las 3 cosas que amas de ti?
- ¿Quién es alguien que te hace sentir increíble contigo mismo? ¿Cómo lo hacen?
- ¿Cuáles son formas simples en las que puede alentar a otros a tomar decisiones positivas y saludables?

AMPLIAR EL APRENDIZAJE

- Escriba una creencia central positiva y negativa que tenga sobre usted mismo (por ejemplo, soy desagradable o soy digno). Escriba algunas pruebas que demuestren por qué lo positivo es verdadero y lo negativo es falso.
- Entreviste a un miembro anciano de la familia y pregúntele qué le diría a su yo más joven. ¿Cuánto debería importarte lo que piensen los demás?