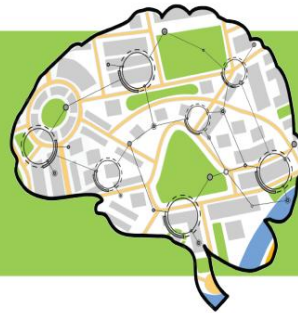


# Mi cuerpo único

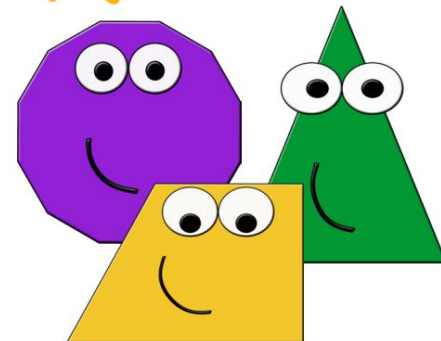
## Guía de actividades para los grados K-2



# Know Your Neuro

### Preguntas del cuestionario

1. ¿Cómo se escribe la palabra ÚNICO? ÚNICO
2. ¿Qué significa la palabra 'único'? Respuesta: El único de su clase.
3. ¿Cómo se relaciona la palabra 'único' con tu cuerpo? Respuesta: No hay nadie más en el mundo cuyo cuerpo fue hecho exactamente como el tuyo, a menos que tengas un gemelo idéntico. Eso ¡Eso significa que tú y tu cuerpo sois únicos!
4. Cuando te comparas con los demás y ves lo diferente que eres de ellos, ¿A veces te sientes confundido acerca de cómo pensar o sentir? Respuesta: Sí, a veces puedes sentir o pensar cosas positivas o negativas acerca de tus diferencias.
5. ¿Son todos los cuerpos buenos? Respuesta: Sí, todos los cuerpos son buenos, sin importar cuán diferentes sean.
6. ¿Es importante pensar y sentirnos positivos acerca de nuestros cuerpos, incluso si son diferentes? Respuesta: Sí.
7. Según el video, ¿cuál es lo primero que puedes hacer para sentirte positivo acerca de tu cuerpo? Respuesta: Agradece todo lo que tienes. Cosas positivas que hace nuestro cuerpo, como jugar, abrazar y comer bien.
8. ¿Cuál es la segunda cosa que puedes hacer para sentirte bien con tu cuerpo? Respuesta: Aprende a comer alimentos sanos y nutritivos para cuidar tu cuerpo y mantenerlo fuerte.
9. ¿Cuál es la tercera cosa que puedes hacer para sentirte bien con tu cuerpo? Respuesta: Cuando veas personas que se ven diferentes a ti, celebra y aprecia esas diferencias, ¡porque eso es lo que hace que cada persona sea única!



## Actividades en el aula

### Nuestra Clase Única

Pide a los estudiantes que te ayuden a hacer una lista de las maneras en que los estudiantes son diferentes.

Escriban sus respuestas en la pizarra. Algunos ejemplos son:

- Gustos y disgustos
- intereses
- altura
- peso
- tez
- Color/tipo de cabello (rizado, liso, etc.)
- color de ojos

Analicemos cómo algunas cosas cambian con el tiempo, como los gustos, las aversiones, la estatura o el peso, y cómo otras permanecen iguales, como el color de ojos o la tez. ¡Todas estas son cosas que podemos celebrar y apreciar porque hacen que cada estudiante sea ÚNICO!

### 1, 2, 3 Cosas Buenas Sobre Mí

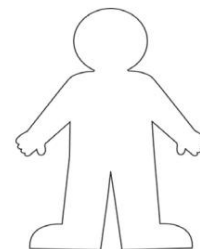
Pida a los alumnos que compartan (Kinder) o escriban (1.º y 2.º) 3 cosas que les gustan y les encantan de sí mismos y 3 cosas en las que son buenos. A medida que los alumnos comparten sus afirmaciones sobre lo bien que se sienten, finalice el momento con los niños gritando: «¡Qué bien se siente ser tú!».

### Esquema del cuerpo agradecido

Extiende una hoja grande de papel (o varias hojas pegadas con cinta adhesiva) en el suelo y elige a un niño de la clase para que la dibuje mientras está acostado sobre ella. Habla sobre las diferentes partes del cuerpo. Pide a los alumnos que escriban en el dibujo las funciones que les permite realizar cada parte del cuerpo. Ejemplos:

- Mis brazos me ayudan a abrazar a mi familia.
- Mis piernas me ayudan a jugar en el recreo.
- Mis oídos escuchan las amables palabras que dicen mis amigos.
- Mi estómago me ayuda a comer bien.

Esto puede adaptarse según las capacidades y limitaciones de cada estudiante.



### Es bueno ser yo (canción)

Mira y canta con el video de 'It's Good to Be Me' en: [https://youtu.be/Snl\\_XRNpDq0](https://youtu.be/Snl_XRNpDq0)

- 1, 2, 3... ¡Es bueno ser yo! ¡1, 2, 3!
- ¡Y quiero que el mundo sepa que es genial ser yo!
- Soy una persona especial y solo hay una como yo.
- ¡Y nadie más está más orgulloso de la persona que soy!