



# VALUES

**2nd**  
SECONDARY

**ME ACEPTO Y  
RECONOZCO MI VALOR**



 **SACO OLIVEROS**

# MINDFULNESS



- Por un instante cierra los ojos y permite que la respiración ingrese suavemente.
- Aprecia los sonidos que hay en tu aula, los pasillos, los cuadernos.
- Percibe la posición de tu cuerpo, el asiento.
- Tomate un tiempo para apreciar cada sensación.
- Reflexiona que puedes disfrutar de cada sensación a ellos le llamamos vida

# HELICOCURIOSITY

## La manzana que no quería ser manzana

1 ¿Porqué la manzana quería ser estrella?

2 ¿Por qué crees que algunas personas no puedan identificar sus cualidades?



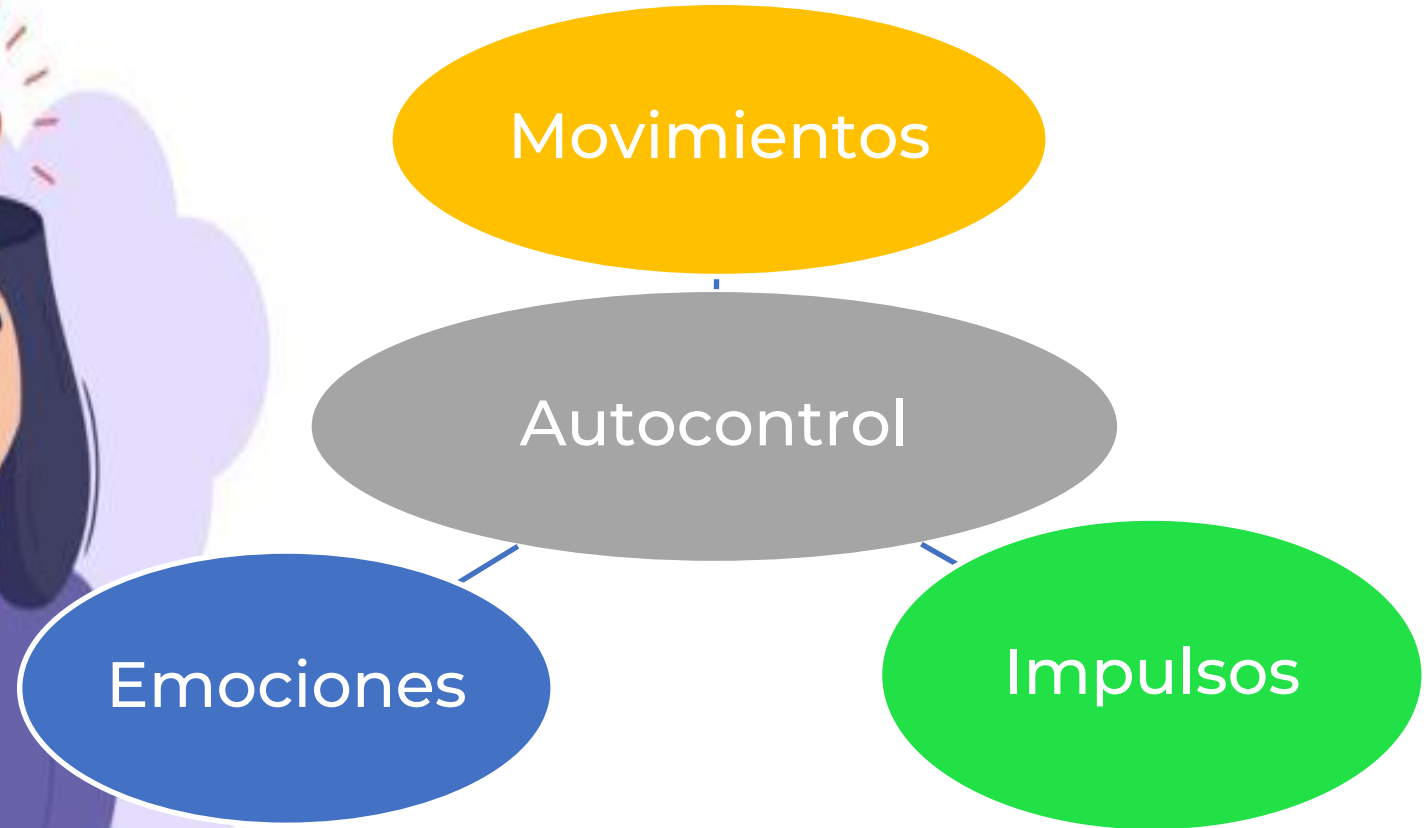


# Autoestima

La confianza en nuestra capacidad de pensar en enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos.







Toma de decisiones



Asumir responsabilidades

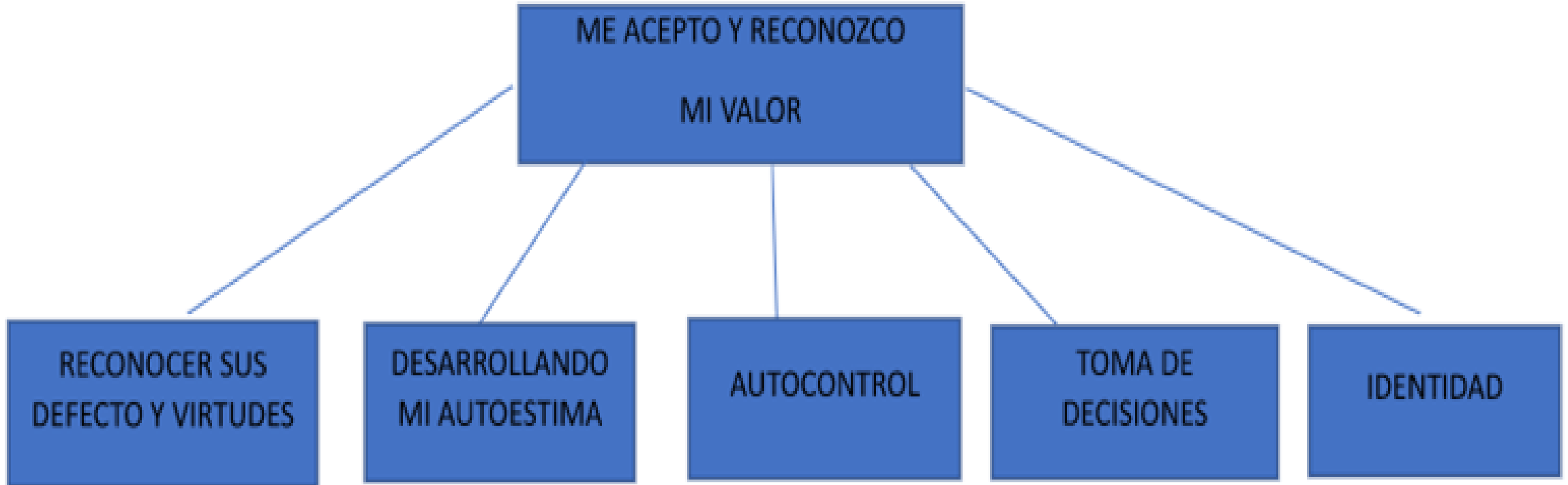


Valora los errores



Valorar diferentes  
opciones

# HELICOSYNTESIS





1

¿Cómo desarrollamos nuestra autoestima?

2

¿Qué es el autocontrol?

3

¿Qué es la toma de decisiones?

4

¿Cómo podrías fomentar tu amor propio?

5

Describe qué Responsabilidades estas asumiendo actualmente

6

Redacta 3 frases que recibas de tu familia que fortalezca tu amor propio





1

Estás en una reunión con tus compañeros de aula y uno de ellos te menciona que no le agrada algún aspecto físico tuyo. ¿Como seria tu reaccion?

2

Te encuentras en una exposición y un compañero te hace ver que fallaste en el relato del tema. ¿ Que harias?

3

Inventa una frase que fortalezca tu amor propio





gracias

*Eres capaz de más de lo que te imaginas*  
*Lori Deschene*

## ¿Cómo puedo fomentar el amor propio?

1. Comunica tus necesidades.
2. Establece límites.
3. Ten momentos para ti.
4. Perdónate a ti misma/o.
5. Practica la autoconciencia.
6. Visualízate logrando tus sueños.
7. Conéctate siempre con tu versión más elevada.
8. Vuélvete experta/o en algo.
9. Hazte cumplidos.
10. Cuídate físicamente.
11. Busca apoyo profesional (si lo consideras necesario)

