

Pósteres de cuidado personal

AMABILIDAD MÁS ALLÁ DEL AULA™
PEQUEÑO GRUPO • OPCIÓN 1 • CARIÑOSO

Plazo de la lección

25-30 minutos

Materiales

- ☐ cartulina o cartulina
- ☐ Suministros básicos de arte
- ☐ Póster solidario (opcional)



Compartir

¡Con todo el grupo, explique que el cuidado comienza con USTED! Debemos cuidarnos a nosotros mismos antes de poder cuidar a los demás. Defina cariño: CUIDAR ES SENTIR Y MOSTRAR PREOCUPACIÓN POR USTED MISMO Y POR LOS DEMÁS. (Muestre el cartel Caring si lo desea). Haga una lluvia de ideas sobre las formas en que cada uno de nosotros nos cuidamos a nosotros mismos: ¿Cómo podemos cuidarnos a nosotros mismos antes de acostarnos? ¿En la escuela? Escriba las respuestas en una pizarra/papel de estraza si lo desea.



Inspirar

Discutir la importancia de cuidar de nosotros mismos todos los días. Piense en todas las diferentes formas en que practica el cuidado personal. Hay dos formas principales en que nos cuidamos a nosotros mismos:

- **Cuerpo:** ¿Cómo cuidas tu cabello, dientes, piel, etc.? ¿Qué alimentos eliges comer? Todas estas acciones son tipos de autocuidado!
- **Mente:** ¿Qué palabras te dices a ti mismo a lo largo del día? ¿Te tratas con amabilidad? ¿Has dormido bien? Todas estas acciones también forman parte del autocuidado.

Explique que hoy crearemos carteles sobre el cuidado personal para ayudarnos a recordar que el cuidado comienza con usted.



Autorizar

Divida el grupo en equipos más pequeños de 4-5 niños de diferentes edades y habilidades. Asegúrese de tener dos estudiantes que puedan leer y escribir en cada grupo.

Cada grupo pequeño trabajará en conjunto para crear un póster que destaque un área de cuidado personal (los ejemplos incluyen cepillarse los dientes, comer sano, etc.). Si tiene un programa grande, es posible que tenga temas duplicados, lo cual está bien.

Cada cartel debe incluir:

- La palabra AUTOCUIDADO
- Una imagen que ilustra una forma de practicar el autocuidado
- Una explicación de lo que se dibuja



Reflejar

Pida a cada grupo que presente sus carteles a todo el grupo.

Guíe una conversación de todo el grupo sobre formas de practicar el AUTOCUIDADO.

- ¿Cómo practicas el autocuidado cada día?



- ¿Por qué es importante cuidar tanto tu mente como tu cuerpo?
- ¿Qué podría pasar si no nos cuidamos a nosotros mismos?