



Colegio Eduardo De Geyter
Rancagua
Respeto-Responsabilidad- Inclusión
Nadia Aguilera Cantillana- Christopher Rubilar

ORIENTACIÓN 8°

Nombre completo: _____

ACTIVIDAD 1:

Mírate frente al espejo y luego responde:

¿Qué ves?

¿Qué es lo que más te gusta de lo que ves?

¿Qué es lo que menos te gusta de lo que ves?

Si pudieras cambiar una parte de tu cuerpo ¿Cuál sería y por qué?

ACTIVIDAD 2 :Ahora ve al siguiente link y observa el video

<https://www.youtube.com/watch?v=2IKlpD37CPI>

Responde:

¿De qué te diste cuenta?

¿Para qué te sirve darte cuenta de esto?

Hoy decido honrarme . . .

Por los retos que he superado,
Por las veces que me he levantado,
Por las lágrimas que he derramado,
Por el dolor que he sentido y sobre
todo me honro por la valentía que
tengo cada día de levantarme con
una sonrisa cada vez que caigo.

ACTIVIDAD 3: Escribe una carta al hombre o mujer que serás en 10 años más ¿Qué te gustaría decirle? ¿Cómo podrías ayudarlo a ser un hombre o mujer que se ame?

¡Es tiempo de quererse, cuidarse, de amarse y aceptarse!

Eres hermosa, eres hermoso. Así tal cual eres.