



MI CUERPO ME ENCANTA

QUERER A NUESTRO CUERPO ES QUERERNOS A NOSOTROS MISMOS

¿CUÁNTAS VECES HEMOS CRITICADO NUESTRO PROPIO CUERPO ACUSÁNDOLO DE DEFECTOS QUE A MENUDO SOLO PERCIBIMOS NOSOTROS MISMOS? ESTA ACTIVIDAD SIRVE PARA APRENDER A QUERERNOS TAL COMO SOMOS POR ENCIMA DE NUESTROS DEFECTOS QUE, AL FIN Y AL CABO, SON LO QUE NOS HACEN ÚNICOS

ME ENCANTAN MIS....

ME ENCANTA MI....

COMPLETA EL DIBUJO CON LOS NOMBRES DE LAS PARTES DEL CUERPO QUE RECUERDAS :

ME ENCANTA MI....

...DE UNA ILUSTRACIÓN DE: FRANCES CANNON



ME ENCANTA MI....

ME ENCANTAN MIS....

SINÓNIMOS DE HACER CUMPLIDOS EN ESPAÑOL : ELOGIAR, HALAGAR, ALABAR, ADULAR, PIROPEAR, LISONJEAR

"...Y NO TE PREOCUPES SI NO TE APRUEBEN. CUANDO TE CRITIQUEN TÚ SOLO DI: SOY YO!!!"



ANTE TODO AMOR PROPIO

ESPAÑOL-TERAPIA

1

PONTE DELANTE DEL ESPEJO

EN VOZ ALTA PÍDELE PERDÓN A ESA(S) PARTE(S) DE TU CUERPO QUE NO TE GUSTA(N) Y QUE A MENUDO CRITICAS. FORMA FRASES CON:

- ¡LO LAMENTO.....!
- ¡LO SIENTO....!
- ¡MIL DISCULPAS.....!
- ¡SIENTO LO OCURRIDO....!
- ¡CUÁNTO LO SIENTO.....!
- ¡TE PIDO DISCULPA, NO SÉ SI PODRÁS PERDONARME....!

2



ESTE DIBUJO ES DE LA ILUSTRADORA ARGENTINA JOPI. SÍGUELA SI QUIERES EN SU PÁGINA INSTAGRAM: @JOPIDIBUJA

3

DILE PALABRAS DE AMOR Y APRECIACIÓN Y PRACTICA EL ARTE DE HALAGARSE. PUEDES USAR ESTAS ESTRUCTURAS:

- ¡ESTAR + ADJETIVO!
- ¡CÓMO ME GUSTA/N...!
- ¡QUÉ/ VAYA..... TAN....!
- ¡QUÉ.....MAS BONIT@/S!

AGRADÉCELE A CADA PARTE DE TU CUERPO POR ALGO QUE HACE POR TÍ:

- (PARTE DEL CUERPO), MUCHAS GRACIAS POR...
- MIL GRACIAS (PARTE DEL CUERPO)POR...
- (PARTE DEL CUERPO), TE AGRADEZCO TODO LO QUE HACES POR MÍ...
- (PARTE DEL CUERPO), NO SÉ COMO AGRADECER.....
- (PARTE DEL CUERPO), SIENTO UNA GRAN GRATITUD POR...

4