

Afirmaciones Usando “Yo” A Través del Alfabeto



Artista/Autor(a): Naa Akua

Tiempo Necesario: 5-15 minutos

Enfoque Artístico: Artes Literarias

Rango de Edad: 5-8

Descripción de la Pequeña Lección:

En esta lección, se anima a los alumnos a explorar el poder de las palabras y las afirmaciones. Los alumnos escucharán, escribirán y repetirán líneas para animar a los demás. Esta actividad puede inspirar la escritura creativa y el cuidado personal.

Conceptos Clave:

Confianza en uno(a) mismo(a); ánimo; positividad; palabra hablada; afirmación; cuidado personal; atención plena.

Materiales Necesarios/Preparación:

- Un lugar para sentarse y escribir cómodamente
- Hojas de papel o tarjetas de notas
- Bolígrafo, lápiz, marcador o crayón
- *Opcional:* Grabadora de video o audio

Paso a Paso:

1. Antes de comenzar la lección, tómese un momento con el/los alumno(s) para inhalar y exhalar profundamente tres veces con los ojos cerrados.
2. Invite a una discusión sobre la palabra “afirmación”. Pregunte: ¿han oído hablar de la palabra afirmación? ¿O creen que las palabras tienen poder? Pida al/a los alumno(s) que comparta(n) por qué sí o por qué no.
3. Explique que una afirmación es una palabra u oración positiva que se repite a uno (a) sí mismo(a) para sentirse mejor, seguro y feliz. Así como comemos alimentos saludables para ayudar a nuestro cuerpo a crecer fuerte y saludable, tenemos pensamientos positivos y felices para ayudar a nuestra mente para que podamos crecer sintiéndonos fuertes y seguros por dentro. (www.relaxkids.com)
4. Coloque una hoja de papel o una tarjeta de notas con una herramienta de escritura sobre la mesa, el piso o cualquier lugar donde pueda escribir.
5. ¡Hágale(s) saber al/a los alumno(s) que va(n) a hacer una lista especial con oraciones positivas que se refieren a él/ellos! El/los alumno(s) puede(n) escribir estas afirmaciones en cualquier idioma con el que se sientan más cómodos. Lista de afirmaciones alfabéticas sugeridas:

Yo soy; yo soy hermoso(a); yo puedo crear cambios; yo puedo bailar; yo soy suficiente; yo soy un(a) amigo(a); yo estoy creciendo; yo tengo un corazón; yo soy inteligente; yo tengo alegría; yo soy amable; yo puedo amar; yo soy mágico(a); yo soy necesario(a); yo soy original; yo tengo un propósito; yo tengo preguntas; yo soy responsable; yo puedo sonreír; yo soy talentoso(a); yo soy único(a); yo tengo una voz; yo soy digno(a); iyo tengo visión de rayos x!; yo soy joven; yo tengo anhelo (entusiasmo).

6. Practiquen diciendo cada línea juntos, por ejemplo, el adulto dice: “soy hermoso(a)”, luego deje que el/los alumno(s) repita(n) la línea en voz alta dos veces, luego el adulto o el alumno pueden escribir la oración en papel. Pregunte al/a los alumno(s); ¿Qué significa la palabra hermoso para ellos? Después de hablar sobre la palabra, repita la oración en voz alta una vez más y luego pase a la siguiente línea. Como opción, puede grabar esta lección si tiene acceso para permitir que el/los alumno(s) escuche(n) sus afirmaciones.

Variaciones y Pasos Siguietes:

- Después de que el/los alumno(s) haya(n) practicado la escritura y la recitación de las afirmaciones en orden alfabético (según las frases originales en inglés), él/ellos puede(n):
 - ¡Memorizar sus afirmaciones y repetirlas!
 - ¡Usar las letras de su nombre y escribe afirmaciones que resalten esas letras!
- El/los alumno(s) que no quiera(n) escribir sus propias afirmaciones puede(n) simplemente decir las afirmaciones sugeridas en orden alfabético con usted o elegir la que más le(s) guste para repetir, memorizar y llevar consigo.