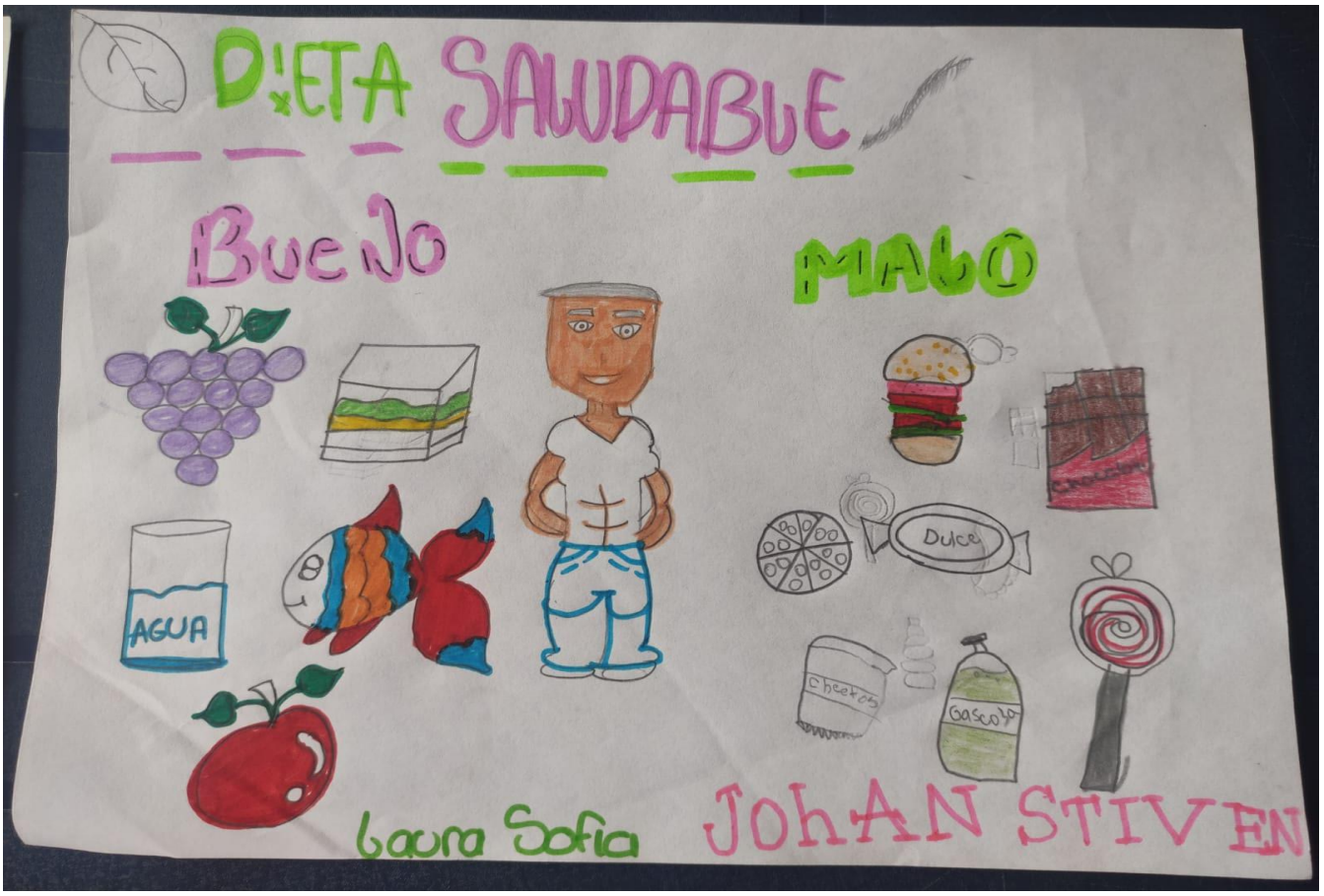



# Tips para tener y estar en forma....

* Suscribete a la carrera de atletismo Domingo y Si ganas te damos una crema para el cuidado del cuerpo.

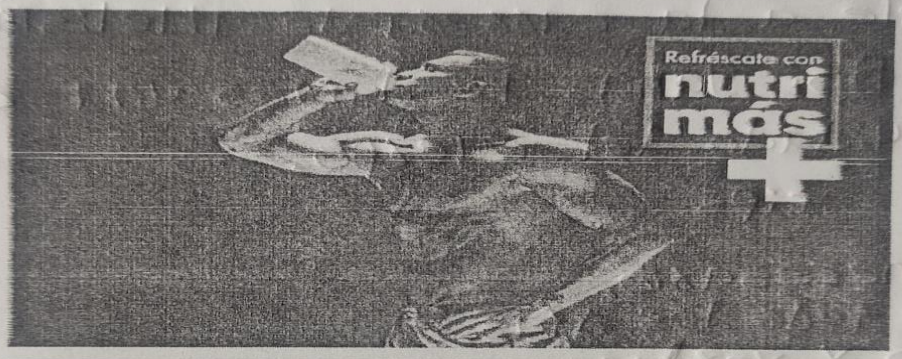
Tips

*Dormir lo necesario.
*tomar agua todo los días.
*Comer frutas y verduras todo los días.
*ir al gimnasio día intermedio.

| Frutas | | Verduras | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Material para el estudiante

¿Publicidad Saludable?[3][4]







3. Tellis, T. (2017, April 21). The naked truth. Retrieved November 21, 2019, from https://laulasa.dawn.com/news/1141988
4. Three Decades of Thin: How The Fashion Business Promotes Anorexia. (2012). Retrieved 13 November 2019, from https://www.businessinsider.

## Amate como eres

Hola te vengo a decir te que: amate tal y como eres si quieres tener una come verduras y vegetales intenta hacer ejercicio si quieres delgada o agua y debes en cuando un refresco lo mismo con la comida cha presiones por ser como los modelos o como los actores etc... perfecto tal y como eres pero intenta tener una dieta balanceada verduras ni tampoco sala comida chatarra porque eso puede poner en salud cuidate y amate.

Nicolas Stanes Salazar Cardenas
Yritsly Cristal Romero Estupiñan

Angie Rocio 402

Material para el estudiante

# ¿Qué pasará ahora?

En esta situación hay tres formas posibles de actuar.
Piensa y escribe qué sentirá cada uno en cada posibilidad y qué pasará después con su relación.

Martín ve que Vanesa tiene un lápiz igualito al que se le perdió ayer.

**Martín le quita el lápiz a Vanesa y le dice "eres una ladrona".**

¿QUÉ PASARÁ AHORA?

¿Como actuaria cada uno?

Vanesa le debe decir a Martin que esc no es el lapiz de el.

**Martín le quita el lápiz a Vanesa y le dice "eres una ladrona".**

¿QUÉ PASARÁ AHORA?

¿Como actuaria cada uno?

Martin debe pedirle perdon a Vaneso Por ser grosero

**Martín le quita el lápiz a Vanesa y le dice "eres una ladrona".**

¿QUÉ PASARÁ AHORA?

¿Como actuaria cada uno?

Vanesa debe ver como le puede ayudar a Martin a encontrar su lapiz.

Material para el estudiante

# ¿Qué pasará ahora?

En esta situación hay tres formas posibles de actuar.
Piensa y escribe qué sentirá cada uno en cada posibilidad y qué pasará después con su relación.

Martín ve que Vanesa tiene un lápiz igualito al que se le perdió ayer.

**Martín le quita el lápiz a Vanesa y le dice "eres una ladrona".**

## ¿QUÉ PASARÁ AHORA?

¿como actuarian cada uno? Sorprendidos
¿como se sentiria vanesa? Sorprendido
¿como se sentiria martin? Enojado

**Martín le quita el lápiz a Vanesa y le dice "eres una ladrona".**

## ¿QUÉ PASARÁ AHORA?

¿como actuara cada uno? confundidos
¿Como se sentira vanesa? confundido
¿como se sentira martin? Furiosos

**Martín le quita el lápiz a Vanesa y le dice "eres una ladrona".**

## ¿QUÉ PASARÁ AHORA?

¿como actuara cada uno? culpable y bravo
¿como se sentira vanesa? triste
¿como se sentira martin? bravo

# ¿Qué pasará ahora?

En esta situación hay tres formas posibles de actuar.
Piensa y escribe qué sentirá cada uno en cada posibilidad y qué pasará después con su relación.

**Martín ve que Vanesa tiene un lápiz igualito al que se le perdió ayer.**

**Martín le quita el lápiz a Vanesa y le dice "eres una ladrona".**

¿QUÉ PASARÁ AHORA?

Vanesa se defiende y dice que se lo encontro Porque es igualito que el de el.

**Martín le quita el lápiz a Vanesa y le dice "eres una ladrona".**

¿QUÉ PASARÁ AHORA?

Martin no le cree y la sigue acusando.

**Martín le quita el lápiz a Vanesa y le dice "eres una ladrona".**

¿QUÉ PASARÁ AHORA?

Vanesa le dise que tranquilo que se quede con el lapiz. Porque ella tiene su consiencia tranquila de que no le robo y se lo encontro en el piso.

Escríbele una carta a Jeison siguiendo la guía propuesta a continuación:

Fecha: 26 miercoles 2023

Estimado Jeison:

En clase leímos tu historia de vida, lo que viviste desde niño y la discriminación que afrontaste. Al leerla yo me sentí (escribe cómo te sentiste al escuchar la historia de Jeison.) Al principio triste por la discriminación que recibia Jeison pero despues de lo que hiciste por los niños con la misma dicapacidad me senti alegre por saber que hay personas tan buenas como tú.

Finalmente, quiero felicitarte por todos tus logros, los premios que has recibido y la manera como luchas por otros niños y jóvenes. (Escríbele un mensaje de felicitación a Jeison). Eres ona persona con gran corazon y muy solidaria de verdad creo que te mereces todos esos premios que as ganado y ere ona persona muy valiente por salir adelante a pesar de tu discapasidad te admiro mucho.

Mariangy Katherine Arias Pedraza codigo: 4 Grado: 505

Atentamente,

Mariangy Katherine Arias Pedraza

arlos Nahat Mi carta para Jeison

Pérez Tovar 5-05

Escríbele una carta a Jeison siguiendo la guía propuesta a continuación:

Fecha:

Estimado Jeison:

En clase leímos tu historia de vida, lo que viviste desde niño y la discriminación que afrontaste. Al leerla yo me sentí (escribe cómo te sentiste al escuchar la historia de Jeison.)

Me senti muy mal y al mismo tiempo bien porque ayudaste a los demas y me as inspirado a ayudar como lo isistes tú.

Finalmente, quiero felicitarte por todos tus logros, los premios que has recibido y la manera como luchas por otros niños y jóvenes. (Escríbele un mensaje de felicitación a Jeison).

Eres una persona muy buena no te rendiste, felicidades.

Atentamente,

Carlos Nahat Pérez T.

Escríbele una carta a Jeison siguiendo la guía propuesta a continuación:

Fecha: April 26th wednesday -2023

Estimado Jeison:

En clase leímos tu historia de vida, lo que viviste desde niño y la discriminación que afrontaste. Al leerla yo me sentí (escribe cómo te sentiste al escuchar la historia de Jeison.)

mal porque me sentí como el me fuse en sus zapatos te entiendo nunca me a pasado y ni quiero, eso no se debia hacer reirse de otras personas por su discapacidad,

Finalmente, quiero felicitarte por todos tus logros, los premios que has recibido y la manera como luchas por otros niños y jóvenes. (Escríbele un mensaje de felicitación a Jeison).

Jeison ójala ellos aprendan a no reirse eres un campeon y la maneea que te defendiste es impactante ojala le enseñes que no hay que reirse de las personas dejaste una gran enseñanzas

Atentamente,

Yiva Alejandra silva jimenez

# Mi carta para Jeison

Escríbele una carta a Jeison siguiendo la guía propuesta a continuación:

Fecha: April 26t Wednesday

Estimado Jeison:

En clase leimos tu historia de vida, lo que viviste desde niño y la discriminación que afrontaste. Al leerla yo me sentí (escribe cómo te sentiste al escuchar la historia de Jeison. Cuando escuche tu historia me encanta porque nunca habia visto una persona tan maravillasa que no se rindio porque no podias mover tus articualaciones y los que te desian que no podias hacer cosas y te hacia bromas y fuiste muy amables con los demas niños lo considero que eres un niño excelente

Finalmente, quiero felicitarte por todos tus logros, los prémios que has recibido y la manera como luchas por otros niños y jóvenes. (Escríbele un mensaje de felicitación a Jeison).

jeison te quiero Felicitar por tus logros y tus premios y te felicito que no te rindirte en to confianza y por ayudar a todos eso niños con to discapacidad ya que nadie quiere como amigo a un niño hacé grasias por hacer a esos niños felices

Atentamente,

Nicolás Emilio Rincon

Escríbele una carta a Jeison siguiendo la guía propuesta a continuación:

Fecha: 27-09-2023

Estimado Jeison:

En clase leímos tu historia de vida, lo que viviste desde niño y la discriminación que afrontaste. Al leerla yo me sentí (escribe cómo te sentiste al escuchar la historia de Jeison.)

Yo me seate triste y dexeccionado de los que te descriminaba pero fuiste persederante y espero que continues alludando alos demas.

Finalmente, quiero felicitarte por todos tus logros, los premios que has recibido y la manera como luchas por otros niños y jóvenes. (Escríbele un mensaje de felicitación a Jeison).

te Felicito grande mente por no rendirte nunca eres una estupenda persona y yo quiero que sigas adelante.

Atentamente,

JHONATAN

# Mi carta para Jeison

Escríbele una carta a Jeison siguiendo la guía propuesta a continuación:

Fecha: 27-04-2023

Estimado Jeison:

En clase leímos tu historia de vida, lo que viviste desde niño y la discriminación que afrontaste. Al leerla yo me sentí (escribe cómo te sentiste al escuchar la historia de Jeison.)

Bien me senti, porque Jeison le dijieron esto: le isieron bulling, ho lo resibieron en los colegios asta que dia lo resibieron en el colegio. A los 17 años creo una mini oficina que atendia a mas 500 niños y niñas con incapasidad, gano muchos premios y cumplio su sueño de abogado.

Finalmente, quiero felicitarte por todos tus logros, los premios que has recibido y la manera como luchas por otros niños y jóvenes. (Escríbele un mensaje de felicitación a Jeison).

Jeison felicitaciones a ti que cumpliste tu sueño y ayudaste a muchos niños y niñas con incapasidad.

Atentamente,

Juan K.

Escribe una carta para jeison siguiendo la guia de propuestas a continuacion

Sofia lizeth 5-05

Estimado jeison

En clase leimos tu historia de vida, lo q viviste desde niño y la discriminacion q afrontaste. Al leerla yo me senti como te sentiste? yo me senti muy triste porque te criticaban

Finalmente quiero Felicitarte por tus logros. los Premios q has recibido y la manera como luchas por los niños y jovenes me siento feliz porque ayudaste a esas Personas

Atentamente Sofia G.

Material para el estudiante

# Carta para mí mismo cuando alguien dude de mí

Fecha: 12-04-2023

Querido (escribe tu nombre aquí) Lizeth Dayana Diaz C.

Sé que quieres aprender algo y que te has esforzado pero todavía no lo logras. También sé que hay personas que dudan de ti y que no creen que lo vayas a conseguir. Para eso quería recordarte que tú lograste aprender...
(Escribe algo que hayas aprendido)

ingles y matematicas y lla estoy atrendi endo y tambien nomease inportante en la forma creida y aserme tan inportante Por que al gunas Personas son tan creidas

Fue difícil, te costó trabajo y te tomó tiempo. Por lo tanto, recuerda que cuando las personas duden de ti puedes:

Pues matematicas es muy dificil y ingles Peor de dificil Pero ay boi entendien do Poco aPoco

Así podrás tener confianza y lograr aprender lo que te hayas propuesto aunque haya personas que lo duden. Podrás triunfar como Shakira y como muchos otros lo han hecho.

Atentamente,

Lizeth Dayana Diaz Contr

(Firma)

# Me pongo en el lugar de Osvaldo

## Parte 1

Utiliza la siguiente imagen para expresar tus emociones.
Usa el color o colores que más te ayuden a expresar qué emociones te hacen sentir la historia de Osvaldo.

"Al leer la historia de Osvaldo, siento..."

tristeza



## Parte 2

¿Qué quisieras decirle a Osvaldo?

que no lxs ponga cuidado y sea feliz con sus amigos

# Me pongo en el lugar de Osvaldo

## Parte 1

Utiliza la siguiente imagen para expresar tus emociones.
Usa el color o colores que más te ayuden a expresar qué emociones te hacen sentir la historia de Osvaldo.

"Al leer la historia de Osvaldo, siento..."



Feliz

tristesa

enojo

y

## Parte 2

¿Qué quisieras decirle a Osvaldo?

que se sienta bien y siga jugando con sus amigos

# Me pongo en el lugar de Osvaldo

## Parte 1

Utiliza la siguiente imagen para expresar tus emociones.
Usa el color o colores que más te ayuden a expresar qué emociones te hacen sentir la historia de Osvaldo.

"Al leer la historia de Osvaldo, siento..."



Sentiria tristesa por que yo no quisiera ser amigo de un niño que me trataria mal.

## Parte 2

¿Qué quisieras decirle a Osvaldo?

Que no le haga caso que todos somos amigos y que juegue con otros amigos por que puede pasar a problemas mayores

# Me pongo en el lugar de Osvaldo

## Parte 1

Utiliza la siguiente imagen para expresar tus emociones.
Usa el color o colores que más te ayuden a expresar qué emociones te hacen sentir la historia de Osvaldo.

"Al leer la historia de Osvaldo, siento..."

Sentiria tristeza por que yo no quisiera ser amigo de un niño que me trataria mal.



## Parte 2

¿Qué quisieras decirle a Osvaldo?

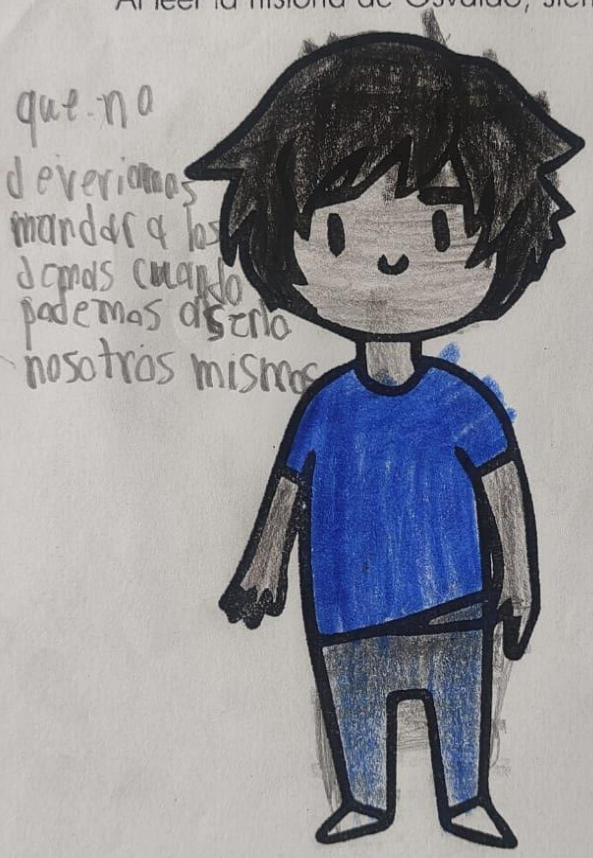
Que no le baga caso que todos somos amigos y que juegue con otros amigos Por que Puede Pasar a Problemas mayores

# Me pongo en el lugar de Osvaldo

## Parte 1

Utiliza la siguiente imagen para expresar tus emociones.
Usa el color o colores que más te ayuden a expresar qué emociones te hacen sentir la historia de Osvaldo.

"Al leer la historia de Osvaldo, siento..."




## Parte 2

¿Qué quisieras decirle a Osvaldo?

Que no le pongas cuidado y que haga
como no exsiste

# Me pongo en el lugar de Osvaldo

## Parte 1

Utiliza la siguiente imagen para expresar tus emociones.
Usa el color o colores que más te ayuden a expresar qué emociones te hacen sentir la historia de Osvaldo.

"Al leer la historia de Osvaldo, siento..."

Sentiria tristesa por que yo no quisiera ser amigo de un niño que me trataria mal.



## Parte 2

¿Qué quisieras decirle a Osvaldo?

Que no le haga caso que todos somos amigos y que juegue con otros amigos Por que Puede Pasar a problemas mayores

# Vida Saludable

Tu cuerpo es un palacio cuidalo

A mucha gente le gusta tener una buena figura pero recurren a acciones inapropiadas para tenerla y muchas de las veses tien grabes enfermedades

## Tips

*Come frutas y verduras
*Usa bien tu tiempo
*Ejercitate
*R
*Poder descansar bien
*Organiza tu alimentacion

Come frutas